# 叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

## 双语音标阅读创始人

## 注音阅读英语教育之父

# 注音阅读英语教育之父

# 叶兴阳双语音标有声读物

*双语对照 · 音标注音 · 有声同步*

***编者：****叶兴阳*

***内容来源：****公共领域英文原著*

***适用对象：****英语学习者、教师、研究者*

***版本日期：****2025 年*

# 目录

共 1 个章节

1. 控制呼吸的新科学，(the New Science Of Controlled Breathing,) 000001

### 使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

# 控制呼吸的新科学，(The New Science of Controlled Breathing,)


[ðə; ði] [nju:] ['saɪəns]
**The** **New** **Science**
这 新的 科学

新科学

[ɒv; əv] [kən'trəʊld]
**of** **Controlled**
的 受控

受控的

['bri:ðɪŋ]
**Breathing**
呼吸

呼吸

[ðə; ði]['si:krət][ɒv; əv] [streŋθ] ,
**The** **Secret** **of** **Strength** **,**
这 秘密 的 力量 ,

力量的秘密

['enədʒi] [ænd; ənd] ['bju:ti] — [θru:]
**Energy** **and** **Beauty** **—** **Through**
活力 和 美丽 — 通过

能量与美——通过

[breθ] [kən'trəʊl]
**Breath** **Control**
气息 控制

呼吸控制

[baɪ] ['edwəd] -
**By** **EDWARD** **LANKOW**
经过 爱德华 -

作者：爱德华·兰科

['li:dɪŋ] ['bæsəʊ] [wɪð] [ðə; ði]['bɒstən] , [ˌmetrə'pɒlɪtən] [ænd; ənd]
**Leading** **basso** **with** **the** **Boston** **,** **Metropolitan** **and**
领导 低音 和 这 波士顿 , 大都会 和

波士顿、大都会和

[ʃɪ'kɑ:gəʊ] ['ɒprə] ['kʌmpəniz] .
**Chicago** **Opera** **Companies** **.**
芝加哥 歌剧 公司 .

芝加哥歌剧公司。

[wɜ:ld] - [rɪ'naʊnd]
**World** **-** **renowned**
世界 - 著名

世界闻名

['sɪŋə(r)][ænd; ənd] ['ti:tʃə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] [nju:] ['saɪəns]
**singer** **and** **teacher** **of** **the** **new** **science**
歌手 和 老师 的 这 新的 科学

新科学的歌手和教师

[ɒv; əv] [kən'trəʊld] ['briːðɪŋ]
**of** **controlled** **breathing**
的 受控 呼吸

控制呼吸

['les(ə)n]
**LESSON**
课

课

[ai]
**I**
我

我

[ɪm'pɔːt(ə)ns] [ɒv; əv] ['kɒnʃəsli] [kən'trəʊld]
**Importance** **of** **Consciously** **Controlled**
重要性 的 有意识地 受控

有意识控制的重要性

['briːðɪŋ]
**Breathing**
呼吸

呼吸

[kə'rektɪv] ['iːtɪŋ] [sə'saɪəti] , [ɪŋk] .
**CORRECTIVE** **EATING** **SOCIETY** **,** **Inc** **.**
矫正 吃 社会 , 公司 .

矫正饮食协会

- [west] [ˌsɪks'tiːnθ] [striːt]
**47** **West** **Sixteenth** **Street**
- 西方 第十六 街道

西十六街47号

[njuː] [jɔːk] ['sɪti]
**NEW** **YORK** **CITY**
新的 约克 城市

纽约市

“ [ænd; ənd][ðə; ði] [lɔːd] [gɒd] . . . [briːðd] ['ɪntuː][hɪz; ɪz]['nɒstrəlz][ðə; ði] [breθ] [ɒv; əv][laɪf] ,
**“** **And** **the** **Lord** **God** **.** **.** **.** **breathed** **into** **his** **nostrils** **the** **breath** **of** **life** **,**
“ 和 这 主 上帝 . . . 呼吸 进入 他的 鼻孔 这 气息 的 生活 ,

“耶和华神……将生命的气息吹入他的鼻孔里，

[ænd; ənd][mæn] [bɪ'keɪm] [ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] [səʊl] .
**and** **man** **became** **a** **living** **soul** **.**
和 男人 成为 一个 活的 灵魂 .

人变成了有灵的活人。

” ['kɒpiraɪt] , - , [kə'rektɪv] ['iːtɪŋ] [sə'saɪəti] , [ɪŋk] . [ [θriː] ]
**”** **Copyright** **,** **1922** **,** **Corrective** **Eating** **Society** **,** **Inc** **.** **[** **3** **]**
” 版权 , - , 矫正 吃 社会 , 公司 . [ 3 ]

“版权所有，1922 年，矫正饮食协会[3]”

['fɔːwɜːd]
**FOREWORD**
前言

前言

[ðə; ði] [stɑːf] [ɒv; əv] [laɪf] [ɪz] [nɒt] [bred] — [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [breθ] .
**The** **staff** **of** **life** **is** **not** **bread** **—** **it** **is** **breath** **.**
这 职员 的 生活 是 不是 面包 — 它 是 气息 .

生命的主食不是面包，而是气息。

[fɔ:(r); fə(r)][ju:; jʊ][kæn; kən][lɪv; laɪv] [deɪz] [wɪ'ðaʊt] [drɪŋk] , [ænd; ənd] [wi:ks] [wɪ'ðaʊt] [fu:d] .

| For | you | can | live | days | without | drink | , | and | weeks | without | food | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 你 | 能 | 居住 | 天 | 没有 | 喝 | , | 和 | 周 | 没有 | 食物 | . |

因为人可以几天不喝水，几周不吃饭。

[bʌt; bət][ju:; jʊ][kæn; kən]['əʊnli][lɪv; laɪv][ə; eɪ] [fju:] ['mɪnɪts] [wɪ'ðaʊt] [eə(r)] .

| But | you | can | only | live | a | few | minutes | without | air | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 你 | 能 | 仅有的 | 居住 | 一个 | 很少 | 分钟 | 没有 | 空气 | . |

但是没有空气你只能存活几分钟。

[ju:; jʊ] [wʊd] [θɪŋk] ,

| You | would | think | , |
|---|---|---|---|
| 你 | 会 | 思考 | , |

你会想，

[ɪnəz'mʌtʃ] [æz; əz][ðə; ði]['hju:mən] [reɪs] [hæz; həz] [bi:n] ['bri:ðɪŋ] [fɔ:(r); fə(r)][æt; ət] [li:st] [faɪv] ['hʌndrəd]

| inasmuch | as | the | human | race | has | been | breathing | for | at | least | five | hundred |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因此 | 作为 | 这 | 人类 | 种族 | 有 | 到过 | 呼吸 | 为了 | 在 | 至少 | 五 | 百 |

['θaʊz(ə)nd] [j'ɪəz] ,

| thousand | years | , |
|---|---|---|
| 千 | 年 | , |

鉴于人类已经存在了至少五十万年，

[ðæt] [men] [ænd; ənd] ['wɪmɪn] [tə'deɪ] [wʊd] [nəʊ] [haʊ] [tu:; tə] [bri:ð] .

| that | men | and | women | today | would | know | how | to | breathe | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 男人 | 和 | 女性 | 今天 | 会 | 知道 | 如何 | 到 | 呼吸 | . |

如今的男男女女都应该知道如何呼吸。

[æz; əz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv][fækt] , [haʊ'evə(r)] , ['kɒnʃəsli] [kən'trəʊld] ['bri:ðɪŋ] [ɪz] [nəʊn] [tu:; tə]

| As | a | matter | of | fact | , | however | , | consciously | controlled | breathing | is | known | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 一个 | 事情 | 的 | 事实 | , | 然而 | , | 有意识地 | 受控 | 呼吸 | 是 | 已知 | 到 |

[bʌt; bət] ['veri] [fju:] ['pi:p(ə)l] .

| but | very | few | people | . |
|---|---|---|---|---|
| 但 | 非常 | 很少 | 人们 | . |

但事实上，只有极少数人懂得有意识地控制呼吸。

[ði:z] [fju:] ['fɔ:tʃənət] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz][hæv; həv] [bi:n] [ri'wɔ:did] [baɪ]['neɪtʃə(r)][ɪn][ðə; ði] [wei] ['neɪtʃə(r)]

| These | few | fortunate | individuals | have | been | rewarded | by | Nature | in | the | way | Nature |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这些 | 很少 | 幸运 | 个人 | 有 | 到过 | 奖励 | 经过 | 自然 | 在 | 这 | 方式 | 自然 |

['ɔ:lweɪz] [rɪ'wɔ:dz] [ðəʊz] [hu:] ['fɒləʊ] [hɜ:(r); hə(r)] [lɔ:z] .

| always | rewards | those | who | follow | her | laws | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 总是 | 奖励 | 那些 | WHO | 跟随 | 她 | 法律 | . |

这些少数幸运儿得到了大自然的奖赏，就像大自然总是奖赏那些遵循其法则的人一样。

[ʃi:; ʃi] [ bles ] [ðem; ðəm] [wɪð] [mæg'nɪfɪs(ə)nt] [kɒnstɪt'ju:ʃnz] ,

| She | blesses | them | with | magnificent | constitutions | , |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 她 | 祝福 | 他们 | 和 | 壮丽 | 宪法 | , |

她赐予他们健全的体魄，

['taɪələs] ['enədʒi] [ænd; ənd][ðə; ði] [streŋθ] [ænd; ənd] ['bju:ti] [ðæt] ['kɒmz] [frɒm; frəm]['reɪdiənt] [helθ] ;

| tireless | energy | and | the | strength | and | beauty | that | comes | from | radiant | health | ; |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 不知疲倦 | 活力 | 和 | 这 | 力量 | 和 | 美丽 | 那 | 来 | 从 | 辐射状 | 健康 | ; |

不知疲倦的精力，以及由容光焕发的健康所带来的力量和美丽；

[skɪn] [ðæt] [ʃəʊz] [ðə; ði] [rɪtʃ] [blʌd] ['fləʊɪŋ] ['ʌndə(r)][ɪts][klɪə(r)] ['sɜ:rfɪs] , ['spɑ:klɪŋ] [aɪz] ,

| skin | that | shows | the | rich | blood | flowing | under | its | clear | surfaces | , | sparkling | eyes | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 皮肤 | 那 | 演出 | 这 | 富有的 | 血 | 流动 | 在下面 | 它是 | 清除 | 表面 | , | 闪闪发光 | 眼睛 | , |

肌肤透亮，血液在其清澈的表面下流动，双眼闪闪发光。

[ænd; ənd][ðə; ði] [vɪ'veɪʃəs] ['mænə(r)] [ðæt] [ ə'trækt ] [ænd; ənd][həʊldz][ðə; ði] [ə'tenʃ(ə)n] [ɒv; əv][men]

| and | the | vivacious | manner | that | attracts | and | holds | the | attention | of | men |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 这 | 活泼 | 方式 | 那 | 吸引 | 和 | 持有 | 这 | 注意力 | 的 | 男人 |

[ænd; ənd] ['wɪmɪn] [ə'laɪk] . [ [fɔ:r] ]

| and | women | alike | . | [ | 4 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 女性 | 同样 | . | [ | 4 | ] |

以及活泼开朗的性格，能够吸引并牢牢抓住男女观众的注意力。[4]

[ðɪs] , ['neɪtʃə(r)] [dʌz] [fɔ:(r); fə(r)] [ðəʊz] [hu:] [ju:z] ['raɪtlɪ] [hɜ:(r); hə(r)] [greɪt] [gɪft] .

| This | , | Nature | does | for | those | who | use | rightly | her | great | gift | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | , | 自然 | 做 | 为了 | 那些 | WHO | 使用 | 没错 | 她 | 伟大的 | 礼物 | . |

这就是大自然对那些正确运用她伟大恩赐的人们的回报。

[ɒv; əv][ðə; ði] [fju:] [ɪn][ɔ:l][ðə; ði] [wɜ:ld] [hu:] [nəʊ] [ðə; ði]['ɪnməʊst]['si:krəts][ɒv; əv][ðə; ði][ɑ:t][ɒv; əv]

| Of | the | few | in | all | the | world | who | know | the | inmost | secrets | of | the | art | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 的 | 这 | 很少 | 在 | 全部 | 这 | 世界 | WHO | 知道 | 这 | 最 | 秘密 | 的 | 这 | 艺术 | 的 |

['bri:ðɪŋ] ,

| breathing | , |
|---|---|
| 呼吸 | , |

世界上只有极少数人掌握了呼吸艺术的精髓，

['edwəd] - , [ðə; ði] ['tæləntɪd] ['ɔ:θə(r)] [ɒv; əv] [ðɪs] [kɔ:s] , [ɪz] [pə'hæps] [ðə; ði] ['greɪtɪst] .

| Edward | Lankow | , | the | talented | author | of | this | course | , | is | perhaps | the | greatest | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 爱德华 | - | , | 这 | 才华横溢 | 作者 | 的 | 这 | 课程 | , | 是 | 也许 | 这 | 最 | . |

这门课程的作者爱德华·兰科才华横溢，他或许是最伟大的作者。

[ðə; ði]['edɪtə(r)][ɒv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['kʌltʃə(r)] [ˌmægə'zi:n] [sez] [ɒv; əv][hɪm] :

| The | Editor | of | Physical | Culture | Magazine | says | of | him | : |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 编辑 | 的 | 身体的 | 文化 | 杂志 | 说道 | 的 | 他 | : |

《体育文化杂志》的编辑这样评价他：

“ ['mɪstə(r)] . ['edwəd] - [ɪz]['reɪtɪd][baɪ]['meni]['krɪtɪks][æz; əz][ðə; ði] ['greɪtɪst] ['bæsəʊ][ɪn][ə'merɪkə] .

| “ | Mr | . | Edward | Lankow | is | rated | by | many | critics | as | the | greatest | basso | in | America | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| “ | 先生 | . | 爱德华 | - | 是 | 评级 | 经过 | 许多 | 评论家 | 作为 | 这 | 最 | 低音 | 在 | 美国 | . |

“许多评论家认为爱德华·兰科先生是美国最伟大的男低音歌唱家。”

[ðə; ði] ['rɪtʃnəs] , ['rezənəns] , [depθ] , ['paʊə(r)] ,

| The | richness | , | resonance | , | depth | , | power | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 丰富 | , | 谐振 | , | 深度 | , | 力量 | , |

丰富性、共鸣、深度、力量

[ˌfleksə'bɪlətɪ][ænd; ənd]['tʃeləʊ] - [laɪk] ['bju:tɪ] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [vɔɪs] [hæz; həz][nɒt] [bi:n] ['djʊplə,ket] [ɪn]

| flexibility | and | cello | - | like | beauty | of | his | voice | has | not | been | duplicated | in |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 灵活性 | 和 | 大提琴 | - | 喜欢 | 美丽 | 的 | 他的 | 嗓音 | 有 | 不是 | 到过 | 重复 | 在 |

[ə'merɪkə] [fɔ:(r); fə(r)] [j'iəz] .

| America | for | years | . |
|---|---|---|---|
| 美国 | 为了 | 年 | . |

他那灵活而如大提琴般优美的嗓音，多年来在美国都无人能及。

['mɪstə(r)] . - [ɪz] ['θɜ:tɪ] - [faɪv] [j'iəz] [əʊld] ; [weɪt] , - [paʊndz] [strɪpt] ; [haɪt] [sɪks] [fi:t] ,

| Mr | . | Lankow | is | thirty | - | five | years | old | ; | weight | , | 205 | pounds | stripped | ; | height | 6 | feet | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 先生 | . | - | 是 | 三十 | - | 五 | 年 | 老的 | ; | 重量 | , | - | 磅 | 脱衣舞 | ; | 高度 | 6 | 脚 | , |

兰科先生今年35岁；体重205磅（脱脂）；身高6英尺。

[wʌn] - [wʌn] / [ˌtu:'tu:] ['ɪntʃɪz] ; [tʃest] - - [wʌn] / [ˌtu:'tu:] ['ɪntʃɪz] ; [weɪst] , - ['ɪntʃɪz] .

| 1 | - | 1 | / | 2 | inches | ; | chest | 44 | - | 1 | / | 2 | inches | ; | waist | , | 38 | inches | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | - | 1 | / | 2 | 英寸 | ; | 胸部 | - | - | 1 | / | 2 | 英寸 | ; | 腰部 | , | - | 英寸 | . |

1-1/2 英寸；胸围 44-1/2 英寸；腰围 38 英寸。

[hi:; hi][ɪz] ['rʌʃ(ə)n] - [ə'merɪkən] , [bɔ:n] [ɪn] ['tæri,taun] , [en] . [waɪ] .

| He | is | Russian | - | American | , | born | in | Tarrytown | , | N | . | Y | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他 | 是 | 俄语 | - | 美国人 | , | 出生 | 在 | 塔里敦 | , | N | . | 是 | . |

他是俄裔美国人，出生于纽约州塔里敦。

" [ɪn] - , [æt; ət][ðə; ði][eɪdʒ][ɒv; əv] [ˌnaɪn'tiːn] ,
" In 1902 , at the age of nineteen ,
" 在 - , 在 这 年龄 的 十九 ,

1902年，19岁时，

- [wɒz; wəz] ['ɒfəd] [ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] [beɪs] [ɪn'geɪdʒmənt] [wɪð] [ðə; ði] " [bɒs'təʊnɪən] " [baɪ]
Lankow was offered the principle Bass engagement with the " Bostonians " by
- 曾是 提供 这 原则 低音 订婚 和 这 " 波士顿人 " 经过
- [ænd; ənd][mək'dɒn(ə)ld] ,
Barnabee and MacDonald ,
- 和 麦克唐纳 ,

巴纳比和麦克唐纳向兰科夫提供了与"波士顿人"乐队进行主要巴斯演奏的机会。

[wɪtʃ] [hiː; hi] [dɪ'klaɪnd] [ɒn] [ə'kaʊnt] [ɒv; əv][ə; eɪ][dɪ'zaɪə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['fɜːðə(r)] ['stʌdi] .
which he declined on account of a desire for further study .
哪个 他 拒绝 在 帐户 的 一个 欲望 为了 更远 学习 .

他因渴望继续深造而婉拒了邀请。

[ðə; ði] [seɪm] [jɪə(r)][hiː; hi][wɒz; wəz] ['ɒfəd] [ə; eɪ][tʊə(r)] [wɪð] [ˌædə'linə]['pætɪ] ,
The same year he was offered a Tour with Adelina Patti ,
这 相同的 年 他 曾是 提供 一个 旅游 和 阿德琳娜 帕蒂 ,

同年，他受邀与阿德琳娜·帕蒂一起巡回演出。

[wɪtʃ] [hiː; hi] [dɪ'klaɪnd] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [seɪm] ['riːz(ə)n] .
which he declined for the same reason .
哪个 他 拒绝 为了 这 相同的 原因 .

他以同样的理由拒绝了。

[ɪn] - [hiː; hi] ['stɑːtɪd] [hɪz; ɪz][kə'rɪə(r)][ɪn] ['jʊərəp] , [weə(r)] [hiː; hi] [ [faɪv] ]
In 1906 he started his career in Europe , where he [ 5 ]
在 - 他 开始 他的 职业 在 欧洲 , 在哪里 他 [ 5 ]

1906 年，他在欧洲开始了职业生涯，在那里他[5]

[sæŋ] [æt; ət][ɔːl][ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] ['ɒprə] ['haʊzɪz] , [ænd; ənd][ɪn] ['kɔnsəts] .
sang at all the principle opera houses , and in concerts .
唱 在 全部 这 原则 歌剧 房屋 , 和 在 音乐会 .

曾在所有主要歌剧院和音乐会上演唱。

[ɪn] - [hiː; hi] [rɪ'tɜːnd] [tuː; tə] [ə'merɪkə] [ænd; ənd] [meɪd] [hɪz; ɪz]['deɪbjuː][ɒn][ðə; ði]['əʊpənɪŋ] ['iːvnɪŋ]
In 1911 he returned to America and made his debut on the opening evening
在 - 他 返回 到 美国 和 制成 他的 首次亮相 在 这 开幕 晚上
[ɒv; əv][ðə; ði]['siːz(ə)n] [wɪð] [ðə; ði]['bɒstən] ['ɒprə] ['kʌmpəni] .
of the season with the Boston Opera Company .
的 这 季节 和 这 波士顿 歌剧 公司 .

1911年，他回到美国，并在波士顿歌剧公司新演出季的开幕之夜首次亮相。

[bɪ'fɔː(r)] ['gəʊɪŋ][tuː; tə] ['bɒstən] , [hiː; hi] ['stʌdid] ['pɛliəs] [et] - [ɪn]['pærɪs] ,
Before going to Boston , he studied Pelleas et Mellisande in Paris ,
前 去 到 波士顿 , 他 研究 佩利亚斯 等 - 在 巴黎 ,

在去波士顿之前，他在巴黎学习了《佩利亚斯与梅丽桑德》。

[æt; ət][ðə; ði][fɜːst] [rɪ'hɜːs(ə)l] [æt; ət] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['feɪməs] [kəm'pəʊzə(r)] [də'bjuːsi] [wɒz; wəz]['prez(ə)nt] ,
at the first rehearsal at which the famous composer Debussy was present ,
在 这 第一的 排演 在 哪个 这 著名的 作曲家 德彪西 曾是 展示 ,

在著名作曲家德彪西出席的第一次彩排上，

[hiː; hi] [rɪ'siːvd] [ðə; ði] [suː'pɜːlətɪv] ['kɒmplɪmənt] [frɒm; fram][ðə; ði][kəm'pəʊzə(r)] , [huː] [sed] [tuː; tə][hɪm]
he received the superlative compliment from the composer , who said to him
他 已收到 这 最高级 赞扬 从 这 作曲家 , WHO 说 到 他
" [ɪn][jɔː(r); jə(r)] [vɔɪs] ,
" In your voice ,
" 在 你的 嗓音 ,

他收到了作曲家给予的最高评价，作曲家对他说："用你的声音，

[ai][hɪə(r)][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][fɜːst][ðə; ði]['mɪstɪk]['tæmbə(r)][ɒv; əv] [vɔɪs] [ai] [θɔːt] [ɒv; əv] [wen] [ai]

| I | hear | for | the | first | the | mystic | timbre | of | voice | I | thought | of | when | I |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 听到 | 为了 | 这 | 第一的 | 这 | 神秘 | 音色 | 的 | 嗓音 | 我 | 想法 | 的 | 什么时候 | 我 |

[kəm'pəʊzd][ðə; ði][pɑːt][ˌfɪf'tiːn] [j'iəz] [ə'gəʊ] .

| composed | the | part | fifteen | years | ago | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 由 | 这 | 部分 | 十五 | 年 | 前 | . |

我第一次听到了十五年前我创作这部分乐曲时所设想的那种神秘的音色。

" ['mɪstə(r)] . - [sæŋ] [ɔːl][ðə; ði][naɪn] [pə'fɔːmənsɪz] [ɒv; əv] [ðɪs] ['ɒprə] [ɪn]['bɒstən] [wɪð] [ˌɛmˌɛm'iː] .

| " | Mr | . | Lankow | sang | all | the | nine | performances | of | this | opera | in | Boston | with | Mme | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| " | 先生 | . | - | 唱 | 全部 | 这 | 九 | 表演 | 的 | 这 | 歌剧 | 在 | 波士顿 | 和 | 夫人 | . |

"兰科先生与夫人一起在波士顿演唱了这部歌剧的全部九场演出。

[lə'blɑːŋk][ænd; ənd]['meəri]['gɑːd(ə)n] .

| Leblanc | and | Mary | Garden | . |
|---|---|---|---|---|
| 勒布朗 | 和 | 玛丽 | 花园 | . |

勒布朗和玛丽·加登。

[ɪn] - - - [æt; ət][ðə; ði][fɜːst] [pə'fɔːməns] [ɒv; əv][ðə; ði]['mædʒɪk] [fluːt] [æt; ət][ðə; ði] [ˌmetrə'pɒlɪtən]

| In | 1912 | - | 1913 | at | the | first | performance | of | the | Magic | Flute | at | the | Metropolitan |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | - | - | - | 在 | 这 | 第一的 | 表现 | 的 | 这 | 魔法 | 长笛 | 在 | 这 | 大都会 |

['ɒprə] [haʊs] ,

| Opera | House | , |
|---|---|---|
| 歌剧 | 房子 | , |

1912-1913年，《魔笛》在大都会歌剧院首演。

[ðə; ði] ['mænɪdʒmənt] [brɔːt] ['mɪstə(r)] . - ['əʊvə(r)][frɒm; frəm]['bɒstən][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][fɜːst][hɑːf]

| the | management | brought | Mr | . | Lankow | over | from | Boston | for | the | first | half |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 管理 | 带来 | 先生 | . | - | 超过 | 从 | 波士顿 | 为了 | 这 | 第一的 | 一半 |

['dʌz(ə)n] [pə'fɔːmənsɪz] ,

| dozen | performances | , |
|---|---|---|
| 打 | 表演 | , |

为了前六场演出，管理层特地从波士顿请来了兰科先生。

[weə(r)] [θriː] [ɒv; əv][ðə; ði] [njuː] [jɔːk] ['njuːzpeɪpə(r)]['krɪtɪks] [prə'naʊnst] [hɪm][ðə; ði] ['greɪtɪst] ['bæsəʊ][ɪn]

| where | three | of | the | New | York | newspaper | critics | pronounced | him | the | greatest | basso | in |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在哪里 | 三 | 的 | 这 | 新的 | 约克 | 报纸 | 评论家 | 发音 | 他 | 这 | 最 | 低音 | 在 |

[ə'merɪkə] — [wʌn]['krɪtɪk] ['seɪɪŋ] " [ə; eɪ] [vɔɪs] [ɒv; əv] [ə'meɪzɪŋ] ['bjuːti] ,

| America | — | one | critic | saying | " | A | voice | of | amazing | beauty | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 美国 | — | 一 | 评论家 | 说 | " | 一个 | 嗓音 | 的 | 惊人的 | 美丽 | , |

三位纽约报纸评论家称他为美国最伟大的男低音歌唱家——其中一位评论家说："他拥有惊人的美妙嗓音，

[hiː; hi][ɪz][baɪ] [lɒŋ] [ɒdz] [ðə; ði] ['greɪtɪst] ['bæsəʊ][ɪn][ə'merɪkə] .

| he | is | by | long | odds | the | greatest | basso | in | America | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他 | 是 | 经过 | 长的 | 赔率 | 这 | 最 | 低音 | 在 | 美国 | . |

他无疑是美国最伟大的男低音歌唱家。

" [ɪn]['eɪprəl] , - , [waɪl] [ə'tendɪŋ] [ə; eɪ]['gɑːd(ə)n] ['pɑːti] [æt; ət] ['gʌvərnərz] ['aɪlənd] , ['mɪstə(r)] . [

| " | In | April | , | 1917 | , | while | attending | a | garden | party | at | Governor's | Island | , | Mr | . | [ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| " | 在 | 四月 | , | - | , | 尽管 | 参加 | 一个 | 花园 | 派对 | 在 | 州长的 | 岛 | , | 先生 | . | [ |

[sɪks] ]

| 6 | ] |
|---|---|
| 6 | ] |

1917 年 4 月，在总督岛参加花园派对时，[6]

- ['nəʊtɪst] [ðæt] [ðə; ði] ['spiːkɪŋ] [vɔɪs] [ɒv; əv] ['kɜːn(ə)l] ['hɑːrtmən] [wɒz; wəz] ['nætʃ(ə)rəli]

| Lankow | noticed | that | the | speaking | voice | of | Colonel | Hartman | was | naturally |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - | 注意到 | 那 | 这 | 请讲 | 嗓音 | 的 | 上校 | 哈特曼 | 曾是 | 自然 |

[ɪk'siːdɪŋli] [wel] [pleɪst] ( [ɔː(r)] ['rezənənt] ) [ænd; ənd] [ɑːskt] [ðə; ði] ['kɜːn(ə)l] [ɪf] [hiː; hi] [hæd; həd]

| exceedingly | well | placed | ( | or | resonant | ) | and | asked | the | Colonel | if | he | had |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 非常 | 出色地 | 放置 | ( | 或者 | 共振 | ) | 和 | 问 | 这 | 上校 | 如果 | 他 | 有 |

['stʌdid] [tuː; tə] [prə'djuːs] [ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [wei] .

| studied | to | produce | it | that | way | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 研究 | 到 | 生产 | 它 | 那 | 方式 | . |

兰科注意到哈特曼上校的说话声音天生就非常悦耳动听（或者说洪亮），于是问上校是否刻意学习过如何才能发出这样的声音。

[tuː; tə] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['kɜːn(ə)l] ['ɑːnsə(r)d] , “ [nəʊ] , [ai] ['ɔːlweɪz] [spəʊk] [ðæt] [wei] ,

| To | which | the | Colonel | answered | , | “ | No | , | I | always | spoke | that | way | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 到 | 哪个 | 这 | 上校 | 回答 | , | “ | 不 | , | 我 | 总是 | 辐 | 那 | 方式 | , |

上校回答说：“不，我一直都是那样说话的。”

[ænd; ənd] ['ɔːlweɪz] ['wɒntɪd] [tuː; tə] [faɪnd] [aʊt] [haʊ] [ai] [dɪd] [ˌaɪ 'tiː] [səʊ] [æz; əz] [tuː; tə] [ʃəʊ] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə]

| and | always | wanted | to | find | out | how | I | did | it | so | as | to | show | it | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 总是 | 通缉 | 到 | 寻找 | 出去 | 如何 | 我 | 做过 | 它 | 所以 | 作为 | 到 | 展示 | 它 | 到 |

['jʌŋgə] ['ɒfɪsəz] — [bʌt; bət] [ai] ['kʊd(ə)nt] .

| younger | officers | — | but | I | couldn't | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 年轻 | 警官 | — | 但 | 我 | 不能 | . |

我一直想弄清楚我是怎么做到的，以便向年轻的警官们展示——但我做不到。

” ['mɪstə(r)] . - [ðen] [ʃəʊd] [ðə; ði] ['kɜːn(ə)l] [baɪ] ['presɪŋ] [hɪz; ɪz] [hænd] [ɒn] [ðə; ði] ['kɜːrnəlz]

| ” | Mr | . | Lankow | then | showed | the | Colonel | by | pressing | his | hand | on | the | Colonel's |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ” | 先生 | . | - | 然后 | 显示 | 这 | 上校 | 经过 | 紧迫 | 他的 | 手 | 在 | 这 | 上校的 |

['æbdəmən] [haʊ] [baɪ] ['neɪtʃə(r)] [hiː; hi] [juːst] [ðæt] ['ɔːgən] [ɪn] [sə'pɔːt] — [ə; eɪ] [sə'pɔːt] [wɪtʃ] [məʊst]

| abdomen | how | by | Nature | he | used | that | organ | in | support | — | a | support | which | most |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 腹部 | 如何 | 经过 | 自然 | 他 | 用过的 | 那 | 器官 | 在 | 支持 | — | 一个 | 支持 | 哪个 | 最多 |

[ɒv; əv] [ˌjuː 'es] [hæd; həd] [tuː; tə] [lɜːn] [bʌt; bət] [wɪtʃ] [keɪm] [kwaɪt] ['nætʃ(ə)rəl] [tuː; tə] [hɪm] .

| of | us | had | to | learn | but | which | came | quite | natural | to | him | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 的 | 我们 | 有 | 到 | 学习 | 但 | 哪个 | 来了 | 相当 | 自然的 | 到 | 他 | . |

“兰科先生随后将手按在上校的腹部，向他展示了上校是如何自然地利用这个器官来支撑身体的——这种支撑对我们大多数人来说都是需要学习的，但对他来说却是非常自然的。

[ðə; ði] [kwɪk] [maɪnd] [ɒv; əv] ['kɜːn(ə)l] ['hɑːrtmən] [əb'zɔːbd] [ðə; ði] ['vælјuː] [ɒv; əv] [ðə; ði] [aɪ'dɪə] [æt; ət] [wʌns] ,

| The | quick | mind | of | Colonel | Hartman | absorbed | the | value | of | the | idea | at | once | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 快的 | 头脑 | 的 | 上校 | 哈特曼 | 吸收 | 这 | 价值 | 的 | 这 | 主意 | 在 | 一次 | , |

哈特曼上校思维敏捷，立刻领会了这个想法的价值。

[ænd; ənd] [hiː; hi] [ɑːskt] ['mɪstə(r)] . - [tuː; tə] [tiːtʃ] [ðɪs] ['sʌbdʒɪkt] [æt; ət] [kæmp] ['gɔːrdən] , [ˌdʒiː'eɪ] . ,

| and | he | asked | Mr | . | Lankow | to | teach | this | subject | at | Camp | Gorden | , | Ga | . | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 他 | 问 | 先生 | . | - | 到 | 教 | 这 | 主题 | 在 | 营 | 戈登 | , | 加 | . | , |

他邀请兰科先生到佐治亚州戈登营地教授这门课程。

[ðə; ði] ['lɑːdʒɪst] [dɪ'veləpmənt] [kæmp] [ɪn] [ðə; ði] ['kʌntri] .

| the | largest | development | camp | in | the | country | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 最大 | 发展 | 营 | 在 | 这 | 国家 | . |

全国最大的发展营。

[hɪə(r)] [ə'fɪʃ(ə)l] [ɪn'strʌktəz] [ɒv; əv] ['veəriəs] ['sʌbdʒɪkts][frɒm; frəm][ɔ:l][ðə; ði]['ʌðə(r)][kæmps][ɪn][ðə; ði]

| Here | official | instructors | of | various | subjects | from | all | the | other | camps | in | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这里 | 官方的 | 教师 | 的 | 各种各样的 | 主题 | 从 | 全部 | 这 | 其他 | 营地 | 在 | 这 |

['kʌntri] [frɒm; frəm] [meɪn] [tu:; tə][sæn; sɑ:n][fræn'sɪskəʊ][wɜ:(r); wə(r)] ['gæðəd] [fɔ:(r); fə(r)]['speʃ(ə)l]

| country | from | Maine | to | San | Francisco | were | gathered | for | special |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 国家 | 从 | 缅因州 | 到 | 圣 | 弗朗西斯科 | 是 | 聚集 | 为了 | 特别的 |

[ɪn'strʌkʃənz] — [frɒm; frəm][sɪks] . - [ə; eɪ] . [em] . ['mɪstə(r)] . - [wʊd] [hæv; həv] ['klɑ:sɪz] ['reɪndʒɪŋ]

| instructions | — | from | 6 | . | 45 | A | . | M | . | Mr | . | Lankow | would | have | classes | ranging |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 指示 | — | 从 | 6 | . | - | 一个 | . | M | . | 先生 | . | - | 会 | 有 | 课程 | 范围 |

[frɒm; frəm] - [tu:; tə] - ,

| from | 25 | to | 1100 | , |
|---|---|---|---|---|
| 从 | - | 到 | - | , |

这里聚集了来自全国各地，从缅因州到旧金山等地的各种科目的官方教员，进行特别指导——从早上 6 点 45 分开始，兰科先生将开设 25 至 1100 人的课程。

[ænd; ənd]['grædʒuəli] [dɪ'veləpt] - ['ɒfɪsə(r)] [ə'sɪstənt] [ɪn'strʌktəz] , [səʊ] [ðæt] ['sevrəl] ['θaʊz(ə)nd] [

| and | gradually | developed | 41 | officer | assistant | instructors | , | so | that | several | thousand | [ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 逐步地 | 发达 | - | 官 | 助手 | 教师 | , | 所以 | 那 | 一些 | 千 | [ |

['sɛvən] ]

| 7 | ] |
|---|---|
| 7 | ] |

并逐步培养了 41 名军官助理教官，使得数千人[7]

[men] [wɜ:(r); wə(r)] ['du:ɪŋ] [ðə; ði] [wɜ:k] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] .

| men | were | doing | the | work | at | the | same | time | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 男人 | 是 | 正在做 | 这 | 工作 | 在 | 这 | 相同的 | 时间 | . |

当时男人们也在做这项工作。

[ðə; ði] [kə'mɑ:ndɪŋ] ['dʒen(ə)rəl] , [ˌbrɪgə'dɪə(r)]['dʒen(ə)rəl] ['wɪljəm] [seɪdʒ][ænd; ənd][ɔ:l][ɒv; əv][hɪz; ɪz][stɑ:f]

| The | Commanding | General | , | Brigadier | General | William | Sage | and | all | of | his | staff |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 指挥 | 一般的 | , | 准将 | 一般的 | 威廉 | 圣人 | 和 | 全部 | 的 | 他的 | 职员 |

[wɜ:(r); wə(r)][ɪn][hɪz; ɪz] ['mɔ:nɪŋ] [klɑ:s] .

| were | in | his | morning | class | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 在 | 他的 | 早晨 | 班级 | . |

指挥官威廉·塞奇准将和他的所有参谋人员都在上早课。

['ɑ:ftə(r)][ðə; ði] [θɜ:d] [wi:k] , ['mɪstə(r)] . - [wɒz; wəz] [ɑ:skt] [tu:; tə] [mes] [æt; ət] [ˌhed'kwɔ:təz] ,

| After | the | third | week | , | Mr | . | Lankow | was | asked | to | mess | at | Headquarters | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 后 | 这 | 第三 | 星期 | , | 先生 | . | - | 曾是 | 问 | 到 | 混乱 | 在 | 总部 | , |

第三周结束后，兰科先生被要求到总部用餐。

[ænd; ənd][lɪv; laɪv][æt; ət][ðə; ði]['fɔ:mə(r)] [həʊm] [ɒv; əv][ˌbrɪgə'dɪə(r)]['dʒen(ə)rəl] [ʃɔ:] .

| and | live | at | the | former | home | of | Brigadier | General | Shaw | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 居住 | 在 | 这 | 以前的 | 家 | 的 | 准将 | 一般的 | 肖 | . |

并居住在肖准将的故居。

[ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [wɜ:k] [wɜ:(r); wə(r)][mɔ:(r)][ðæn; ðən] [ə'staʊndɪŋ] .

| The | results | of | his | work | were | more | than | astounding | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 结果 | 的 | 他的 | 工作 | 是 | 更多的 | 比 | 惊人 | . |

他的工作成果令人惊叹。

[men] [hu:] [hæd; həd] [ə'pærəntli] [nəʊ] ['vɔɪsɪz] [æt; ət][ɔ:l] ,

| Men | who | had | apparently | no | voices | at | all | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 男人 | WHO | 有 | 显然 | 不 | 声音 | 在 | 全部 | , |

那些显然完全没有声音的男人们

[ænd; ənd] [hu:] [hæd; həd][peɪn][ɪn][ðə; ði] [θrəʊt] [waɪl] ['gɪvɪŋ] [kə'mændz] ,

| and | who | had | pain | in | the | throat | while | giving | commands | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | WHO | 有 | 疼痛 | 在 | 这 | 喉 | 尽管 | 给予 | 命令 | , |

并且在下达命令时喉咙疼痛的人

| ['sʌd(ə)nli] | [faʊnd] | [ðæt] | [ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz][ə; eɪ] | ['pleʒə(r)] | [tuː; tə][juːz][ðə; ðiː] | [vɔɪs] | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **suddenly** | **found** | **that** | **it** | **was** | **a** | **pleasure** | **to** | **use** | **the** | **voice** | **.** |
| 突然 | 成立 | 那 | 它 | 曾是 | 一个 | 乐趣 | 到 | 使用 | 这 | 嗓音 | . |

突然发现使用声音真是一种乐趣。

| [ɒn][ðə; ðiː]['ʌðə(r)][hænd] , |
|---|
| **On the other hand ,** |
| 在 这 其他 手 , |

另一方面，

| [men] | [huːz] | [helθ] | [wɒz; wəz] | [rʌn] | [daʊn] | [səʊ] | [ðæt] | [ðeɪ] | [wɜː(r); wə(r)][ɒn][ðeə(r)] | [weɪ] | [tuː; tə] | [fɔːst] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **men** | **whose** | **health** | **was** | **run** | **down** | **so** | **that** | **they** | **were** | **on** | **their** | **way** | **to** | **forced** |
| 男人 | 谁 | 健康 | 曾是 | 跑步 | 向下 | 所以 | 那 | 他们 | 是 | 在 | 他们的 | 方式 | 到 | 强制 |

| [rɪ'taɪəmənt] , |
|---|
| **retirement ,** |
| 退休 , |

那些健康状况每况愈下，即将被迫退休的男性，

| [wɜː(r); wə(r)][səʊ] | [tʃeɪndʒd] | [ɪn] | [ə'pɪərəns] | [ðæt] | [ðeə(r)][sə'vɪliən] | [frendz] | [ɑːskt] | [ðem; ðəm] | [wɒt] | [ðeɪ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **were so** | **changed** | **in** | **appearance** | **that** | **their** | **civilian** | **friends** | **asked** | **them** | **what** | **they** |
| 是 所以 | 已更改 | 在 | 外貌 | 那 | 他们的 | 平民 | 朋友们 | 问 | 他们 | 什么 | 他们 |

| [wɜː(r); wə(r)]['duːɪŋ] . |
|---|
| **were doing .** |
| 是 正在做 . |

他们的外貌发生了如此大的变化，以至于他们的平民朋友都问他们这是怎么了。

| ['sɜːdʒən] | ['dʒen(ə)rəl] | ['ruːpət] | [bluː] | [θɔːt] | [səʊ] | ['haɪli] | [ɒv; əv][ðə; ðiː] | [helθ] | - | ['bɪldɪŋ] | ['paʊə(r)][ɒv; əv] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Surgeon** | **General** | **Rupert** | **Blue** | **thought** | **so** | **highly** | **of** | **the** | **health** | **-** | **building** | **power** | **of** |
| 外科医生 | 一般的 | 鲁珀特 | 蓝色的 | 想法 | 所以 | 高度 | 的 | 这 | 健康 | - | 建筑 | 力量 | 的 |

| ['mɪstə(r)] . | - | [kɔːs] | [ɒv; əv] | [ɪn'strʌkʃ(ə)n] | [ðæt] | [hiː; hi] | [meɪd] | [ðə; ðiː] | ['fɒləʊɪŋ] | ['steɪtmənt] | [tuː; tə] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Mr .** | **Lankow's** | **course** | **of** | **instruction** | **that** | **he** | **made** | **the** | **following** | **statement** | **to** |
| 先生 . | - | 课程 | 的 | 操作说明 | 那 | 他 | 制成 | 这 | 下列的 | 陈述 | 到 |

| ['mɪstə(r)] . | - | [ɪn] | ['wɒʃɪŋtən] | : |
|---|---|---|---|---|
| **Mr .** | **Lankow** | **in** | **Washington** | **:** |
| 先生 . | - | 在 | 华盛顿 | : |

美国卫生局局长鲁珀特·布鲁高度评价兰科先生的教学课程在增强健康方面的作用，他在华盛顿向兰科先生发表了以下声明：

| “ | [juːz] | [maɪ] | [neɪm] | [fɔː(r); fə(r)] | ['eniθɪŋ] | [juː; jʊ] | [laɪk] | [ɪn] | [kə'nekʃn] | [wɪð] | [jɔː(r); jə(r)] | ['sɪstəm] | [ɒv; əv] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **“** | **Use** | **my** | **name** | **for** | **anything** | **you** | **like** | **in** | **connection** | **with** | **your** | **system** | **of** |
| “ | 使用 | 我的 | 姓名 | 为了 | 任何事物 | 你 | 喜欢 | 在 | 联系 | 和 | 你的 | 系统 | 的 |

| ['tiːtʃɪŋ] | [breθ] | [kən'trəʊl] . |
|---|---|---|
| **teaching** | **breath** | **control .** |
| 教学 | 气息 | 控制 . |

“在你的呼吸控制教学体系中，你可以随意使用我的名字。

| ” | [ə'nʌðə(r)] | [helθ] | [ɔː'θɒrəti] | [sed] | : |
|---|---|---|---|---|---|
| **”** | **Another** | **health** | **authority** | **said** | **:** |
| ” | 其他 | 健康 | 权威 | 说 | : |

另一家卫生部门表示：

| “ | [gɪv] | [ðə; ðiː] | [wɜːld] | [tuː] | [ˌdʒenə'reɪʃnz] | [ɒv; əv] | ['tʃɪldrən] | [tɔːt] | [ðɪs] | [treɪnd] | , | [ˌsaɪən'tɪfɪk] | [ | [eɪt] | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **“** | **Give** | **the** | **world** | **two** | **generations** | **of** | **children** | **taught** | **this** | **trained** | **,** | **scientific** | **[** | **8** | **]** |
| “ | 给 | 这 | 世界 | 二 | 几代人 | 的 | 孩子们 | 教授 | 这 | 受过训练 | , | 科学 | [ | 8 | ] |

“让世界两代孩子接受这种训练有素的科学教育[8]

| ['meθəd] | [ɒv; əv] | ['briːðɪŋ] | [ænd; ənd] | [jʊl] | [meɪk] | [ðə; ðiː] | [kə'mjuːnəti] | [friː] | [ɒv; əv] | [kən'sʌmpʃ(ə)n] | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **method** | **of** | **breathing** | **and** | **you'll** | **make** | **the** | **community** | **free** | **of** | **consumption** | **.** |
| 方法 | 的 | 呼吸 | 和 | 你会 | 制作 | 这 | 社区 | 自由的 | 的 | 消耗 | . |

改变呼吸方法，你就能让社区摆脱肺结核。

" ['meni] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɜ:rldz] ['greɪtɪst] ['sɪŋəz] [hæv; həv] ['prɑfɪtid] [baɪ]['mɪstə(r)] . -
" Many of the world's greatest singers have profited by Mr . Lankow's
" 许多 的 这 世界的 最 歌手 有 获利 经过 先生 . -
[ɪn'strʌkʃənz] .
instructions .
指示 .

"世界上许多最伟大的歌手都受益于兰科先生的指导。"

['meəri]['gɑ:d(ə)n] , [də'rektə(r); daɪ'rektə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [ʃɪ'kɑ:gəʊ] ['ɒprə] ['kʌmpəni] [ænd; ənd] ['feɪməs]
Mary Garden , Director of the Chicago Opera Company and famous
玛丽 花园 , 导演 的 这 芝加哥 歌剧 公司 和 著名的
['pri:mə] ['dɔ:nə] ,
prima donna ,
普里玛 唐娜 ,

玛丽·加登，芝加哥歌剧公司总监兼著名首席女高音歌唱家

[hæz; həz] ['rɪt(ə)n] " [hɑ:f][ðə; ði] [wɜ:ld] [dʌz] [nɒt] [nəʊ] [ðæt] [kə'rekt] ['bri:ðɪŋ] [mi:nz] [helθ] ,
has written " Half the world does not know that correct breathing means health ,
有 书面 " 一半 这 世界 做 不是 知道 那 正确的 呼吸 方法 健康 ,
['hæpinəs] [ænd; ənd] [kən'tentmənt] .
happiness and contentment .
幸福 和 满意 .

他写道："世界上有一半的人不知道正确的呼吸方式意味着健康、幸福和满足。"

[aɪ][hæd; həd][ðə; ði][dʒɔɪ][ɒv; əv] ['lɜ:nɪŋ] [ðɪs] [tru:θ] [frɒm; frəm]['mɪstə(r)] . - .
I had the joy of learning this truth from Mr . Lankow .
我 有 这 喜悦 的 学习 这 真相 从 先生 . - .

我有幸从兰科先生那里了解到这个真理。

['evri] [deɪ] [maɪ] [vɔɪs] [bɪ'keɪm] ['betə(r)] — [ænd; ənd][maɪ] [helθ] [tu:] .
Every day my voice became better — and my health too .
每一个 天 我的 嗓音 成为 更好的 — 和 我的 健康 也 .

我的嗓音一天比一天好，身体也越来越健康。

[hɪz; ɪz] [wɜ:k] [ɪz] ['ri:əli] [greɪt] .
His work is really great .
他的 工作 是 真的 伟大的 .

他的作品真的很棒。

" [ɪn] [ðɪs] [kəm'pli:t] [kɔ:s] [ɒv; əv] " ['lesnz] " ['mɪstə(r)] . - [telz] [ɔ:l][ðə; ði]['si:krəts][ɒv; əv]
" In this complete course of " Lessons " Mr . Lankow tells all the secrets of
" 在 这 完全的 课程 的 " 课程 " 先生 . - 讲述 全部 这 秘密 的
[hɪz; ɪz] ['wʌndəf(ə)l] [wɜ:k] .
his wonderful work .
他的 精彩的 工作 .

在这一套完整的"课程"中，兰科先生讲述了他精彩作品的所有秘密。

[wɪ'ðɪn] [ə; eɪ] [fju:] [deɪz] [ju:; jʊ] , [tu:] , [baɪ] ['fɒləʊɪŋ] [ðə; ði]['sɪmp(ə)l][də'rekʃ(ə)nz]['mɪstə(r)] . -
Within a few days you , too , by following the simple directions Mr . Lankow
之内 一个 很少 天 你 , 也 , 经过 下列的 这 简单的 方向 先生 . -
[əd'vaɪzɪz] ,
advises ,
建议 ,

只要按照兰科先生给出的简单建议去做，几天之内你也能做到。

[meɪ] [bi:; bi] [wel] [ɒn][ðə; ði][rəʊd][tu:; tə] [sʌtʃ] [helθ] , [streŋθ] ,
may be well on the road to such health , strength ,
可能 是 出色地 在 这 路 到 这样的 健康 , 力量 ,

或许正在朝着这样的健康和力量迈进，

['ment(ə)l] ['klɪənəs] [ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] ['bjuːti] [æz; əz][juː; jʊ][hæv; həv]['nevə(r)] [nəʊn] [bɪ'fɔː(r)] .

| mental | clearness | and | physical | beauty | as | you | have | never | known | before | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 精神的 | 清晰度 | 和 | 身体的 | 美丽 | 作为 | 你 | 有 | 绝不 | 已知 | 前 | . |

前所未有的精神清明和容貌美丽。

[fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi] ['wɜːkɪŋ] [ɪn] ['hɑːməni] [wɪð] ['neɪtʃə(r)] — [ænd; ənd] [wɪð] ['neɪtʃərz] [greɪt] [ænd; ənd][bɪ'nefɪs(ə)nt] [lɔːz] .

| For | you | will | be | working | in | harmony | with | Nature | — | and | with | Nature's | great | and | beneficent | laws | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 你 | 将要 | 是 | 在职的 | 在 | 和谐 | 和 | 自然 | — | 和 | 和 | 自然的 | 伟大的 | 和 | 仁慈的 | 法律 | . |

因为你将与自然和谐相处——并遵循自然伟大而有益的法则。

[ðə; ði] ['pʌblɪʃə(r)] . [ [naɪn] ]

| The | Publisher | . | [ | 9 | ] |
|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 出版商 | . | [ | 9 | ] |

出版商。[9]

['les(ə)n]

| LESSON |
|---|
| 课 |

课

[aɪ]

| I |
|---|
| 我 |

我

[ɪm'pɔːt(ə)ns] [ɒv; əv] ['kɒnʃəsli] [kən'trəʊld] ['briːðɪŋ]

| Importance | of | Consciously | Controlled | Breathing |
|---|---|---|---|---|
| 重要性 | 的 | 有意识地 | 受控 | 呼吸 |

有意识控制呼吸的重要性

[eə(r)][ɪz]['truːli][ðə; ði] [breθ] [ɒv; əv][laɪf] .

| Air | is | truly | the | breath | of | life | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 空气 | 是 | 真的 | 这 | 气息 | 的 | 生活 | . |

空气真是生命的呼吸。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] ['fluːɪd] [ðæt] ['ænɪmeɪt] ['aʊə(r)] ['biːɪŋ] ;

| It | is | the | vital | fluid | that | animates | our | being | ; |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 这 | 必不可少的 | 体液 | 那 | 动画 | 我们的 | 存在 | ; |

它是维持我们生命活力的血液;

[ðæt] [ 'stimjuleit ] ['ɪntuː][æk'tɪvəti] ['evri] [wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['bɪljən] [ɒv; əv] [selz] [ðæt] [gəʊ][tuː; tə] [meɪk] [ʌp] [ðə; ði] ['bɒdi] .

| that | stimulates | into | activity | every | one | of | the | billion | of | cells | that | go | to | make | up | the | body | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 刺激 | 进入 | 活动 | 每一个 | 一 | 的 | 这 | 十亿 | 的 | 细胞 | 那 | 去 | 到 | 制作 | 向上 | 这 | 身体 | . |

它能刺激构成人体的数十亿个细胞中的每一个都活跃起来。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ][fækt] , [ kən'siːd ] [baɪ] ['evri] [ˌsaɪən'tɪfɪk][mæn] [tə'deɪ] ,

| It | is | a | fact | , | conceded | by | every | scientific | man | today | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 一个 | 事实 | , | 承认 | 经过 | 每一个 | 科学 | 男人 | 今天 | , |

这是当今所有科学家都承认的事实。

[ðæt] [ðə; ði]['ɒksɪdʒən][ɪn][ðə; ði][eə(r)][wiː; wi] [briːð] [ɪz] ['æbsəluːtli] [ðə; ði] ['greɪtɪst] ['pjʊrɪfaɪɪŋ] [fɔːs] [ɪn] [ɔːl]['neɪtʃə(r)] .

| that | the | oxygen | in | the | air | we | breathe | is | absolutely | the | greatest | purifying | force | in | all | Nature | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 这 | 氧 | 在 | 这 | 空气 | 我们 | 呼吸 | 是 | 绝对地 | 这 | 最 | 净化 | 力量 | 在 | 全部 | 自然 | . |

我们呼吸的空气中的氧气是自然界中最强大的净化力量。

[jet] [ðeə(r)][ɪz][bʌt; bət][wʌn] [wei] [tu:; tə][get]['ɒksɪdʒən]['ɪntu:][jɔ:(r); jə(r)] [lʌŋz] [ænd; ənd]['ɪntu:][jɔ:(r); jə(r)]

| Yet | there | is | but | one | way | to | get | oxygen | into | your | lungs | and | into | your |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然而 | 那里 | 是 | 但 | 一 | 方式 | 到 | 得到 | 氧 | 进入 | 你的 | 肺 | 和 | 进入 | 你的 |

['sɪstəm] — [ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz][tu:; tə] [bri:ð] [ˌaɪ 'ti:][ɪn] .

| system | — | and | this | is | to | breathe | it | in | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 系统 | — | 和 | 这 | 是 | 到 | 呼吸 | 它 | 在 | . |

然而，只有一种方法可以将氧气输送到你的肺部和体内——那就是吸入。

[æz; əz] [lɒŋ] [ə'gəʊ][æz; əz] [tu:] ['θaʊz(ə)nd] [j'iəz] [bɪ'fɔ:(r)][ðə; ði] ['krɪstʃən] ['ɪərə] ,

| As | long | ago | as | two | thousand | years | before | the | Christian | Era | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 长的 | 前 | 作为 | 二 | 千 | 年 | 前 | 这 | 基督教 | 时代 | , |

早在公元前两千年，

[ðə; ði] [ˌtʃaɪ'ni:z] [ænd; ənd][ðə; ði] ['hɪndʊ] [meɪd] [ɪ'læbərət] ['stʌdiz] [ɪn][ðə; ði][ɑ:t][ɒv; əv] ['bri:ðɪŋ] .

| the | Chinese | and | the | Hindoos | made | elaborate | studies | in | the | art | of | breathing | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 中国人 | 和 | 这 | 印度教徒 | 制成 | 精心制作的 | 研究 | 在 | 这 | 艺术 | 的 | 呼吸 | . |

中国人和印度人都对呼吸的艺术进行了深入研究。

[ɪn'di:d] , [ðeɪ] [dɪ'veləpt] [ə; eɪ]['kɒmpleks] ['saɪəns] ['hævɪŋ] [tu:; tə][du:; də] [wɪð] [kən'trəʊl][ɒv; əv][ðə; ði]

| Indeed | , | they | developed | a | complex | science | having | to | do | with | control | of | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 的确 | , | 他们 | 发达 | 一个 | 复杂的 | 科学 | 拥有 | 到 | 做 | 和 | 控制 | 的 | 这 |

[breθ] .

| breath | . |
|---|---|
| 气息 | . |

事实上，他们发展出了一套与呼吸控制有关的复杂科学。

['sɜ:t(ə)n] [fɔ:mz] [ɒv; əv] ['bri:ðɪŋ] [wɜ:(r); wə(r)] [ɪm'plɔɪd] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði][kjʊə(r)][ɒv; əv] ['veərɪəs]

| Certain | forms | of | breathing | were | employed | for | the | cure | of | various |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 肯定 | 表格 | 的 | 呼吸 | 是 | 受雇 | 为了 | 这 | 治愈 | 的 | 各种各样的 |

[dɪ'zi:zɪz] .

| diseases | . |
|---|---|
| 疾病 | . |

某些呼吸方法被用于治疗各种疾病。

[ðʌs] , [fɔ:(r); fə(r)][ɪg'zɑ:mp(ə)l] , [ˌaɪ 'ti:][wɒz; wəz] [bɪ'li:vd] [ðæt] [kən'trəʊld] [ˌɪnhə'leɪʃn] [ænd; ənd]

| Thus | , | for | example | , | it | was | believed | that | controlled | inhalations | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因此 | , | 为了 | 例子 | , | 它 | 曾是 | 相信 | 那 | 受控 | 吸入 | 和 |

[ˌekshə'leɪʃn] [wʊd] [ə'leɪ] [ - ]

| exhalations | would | allay | [ | 10 | ] |
|---|---|---|---|---|---|
| 呼气 | 会 | 巷 | [ | - | ] |

例如，人们认为控制吸气和呼气可以缓解[10]

[ 'fi:və ] ; [ɔ:(r)] , [ɪn][ə; eɪ] ['kɒntrəri] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] , [ɪn'dju:s][ə; eɪ]['sæljət(ə)ri][raɪz][ɪn]

| fevers | ; | or | , | in | a | contrary | condition | of | the | body | , | induce | a | salutary | rise | in |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 发烧 | ; | 或者 | , | 在 | 一个 | 相反 | 状况 | 的 | 这 | 身体 | , | 诱导 | 一个 | 有益的 | 上升 | 在 |

['temprətʃə(r)] .

| temperature | . |
|---|---|
| 温度 | . |

引起发烧；或者，在身体处于相反状态时，引起有益的体温升高。

[ɪn]['ɪndiə][ðə; ði] ['bʊdɪst] [pri:sts] [wɜ:(r); wə(r)][æt; ət][peɪnz][tu:; tə] ['præktɪs] [breθ] - [kən'trəʊl][səʊ]

| In | India | the | Buddhist | priests | were | at | pains | to | practice | breath | - | control | so |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 印度 | 这 | 佛教徒 | 神父 | 是 | 在 | 疼痛 | 到 | 实践 | 气息 | - | 控制 | 所以 |

[æz; əz]['ɔ:lweɪz][tu:; tə] [kə'mɑ:nd] [di:p] ,

| as | always | to | command | deep | , |
|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 总是 | 到 | 命令 | 深的 | , |

在印度，佛教僧侣们努力练习呼吸控制，以便始终能够深呼吸。

['kwaɪət]['ækʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [lʌŋz] .

| quiet | action | of | the | lungs | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 安静的 | 行动 | 的 | 这 | 肺 | . |

肺部的平静活动。

[ɪn] [ðɪs] ['meʒəd] ['briːðɪŋ] [ðə; ðɪ]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] [breθs] [wɒz; wəz] ['greɪtlɪ] [rɪ'djuːst] .

| In | this | measured | breathing | the | number | of | breaths | was | greatly | reduced | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 这 | 测量 | 呼吸 | 这 | 数字 | 的 | 呼吸 | 曾是 | 非常 | 减少 | . |

在这种有控制的呼吸方式中，呼吸次数大大减少。

[ðə; ðɪ]['juːʒuəl] [ˌeɪ'tiːn] [tuː; tə] ['twentɪ] - [tuː] [breθs] [pə(r)] ['mɪnɪt] [wɜː(r); wə(r)] [rɪ'djuːst] [tuː; tə][sɪks]

| The | usual | eighteen | to | twenty | - | two | breaths | per | minute | were | reduced | to | six |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 通常 | 十八 | 到 | 二十 | - | 二 | 呼吸 | 每 | 分钟 | 是 | 减少 | 到 | 六 |

[ɔː(r)] [eɪt] .

| or | eight | . |
|---|---|---|
| 或者 | 八 | . |

通常每分钟呼吸 18 到 22 次，现在减少到每分钟 6 到 8 次。

[ɪk'spɪərɪəns] ['dʒʌstɪfaɪd][ðə; ðɪ] ['θɪərɪz] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] [priːsts] [kən'sɜːnɪŋ] [ðə; ðɪ]['væljuː][ɒv; əv][ə; eɪ]

| Experience | justified | the | theories | of | the | priests | concerning | the | value | of | a |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 经验 | 合理的 | 这 | 理论 | 的 | 这 | 神父 | 有关 | 这 | 价值 | 的 | 一个 |

[kən'trəʊld] ['briːðɪŋ] .

| controlled | breathing | . |
|---|---|---|
| 受控 | 呼吸 | . |

经验证实了祭司们关于控制呼吸价值的理论。

[ɪts] ['merɪts] [hæv; həv] [stʊd] [ðə; ðɪ] [tests] [ɒv; əv]['eɪdʒɪz] , [ænd; ənd] [tə'deɪ] , [ɪn][ðə; ðɪ]['ɔːrient]['prɒpə(r)] ,

| Its | merits | have | stood | the | tests | of | ages | , | and | today | , | in | the | Orient | proper | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它是 | 优点 | 有 | 站立 | 这 | 测试 | 的 | 年龄 | , | 和 | 今天 | , | 在 | 这 | 东方 | 恰当的 | , |

它的优点经受住了时间的考验，如今，在东方，

['briːðɪŋ] [ɪz] [stɪl] [diːmd] [ðə; ðɪ]['faʊntən; 'faʊntɪn][ɒv; əv] [helθ] .

| breathing | is | still | deemed | the | fountain | of | health | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 呼吸 | 是 | 仍然 | 被认为 | 这 | 喷泉 | 的 | 健康 | . |

呼吸仍然被认为是健康的源泉。

[ə'saɪd][frɒm; frəm][ðə; ðɪ] [dɪ'stɪŋktlɪ] ['fɪzɪk(ə)l] [əd'væntɪdʒ] [dɪ'raɪvd] [frɒm; frəm] [breθ] - [kən'trəʊl] ,

| Aside | from | the | distinctly | physical | advantages | derived | from | breath | - | control | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 旁边 | 从 | 这 | 明显地 | 身体的 | 优势 | 衍生的 | 从 | 气息 | - | 控制 | , |

除了呼吸控制带来的明显生理优势之外，

[ðeə(r)] [rɪ'zʌlts] ['ɔːlsəʊ][ə; eɪ] [pɔɪz] [ɒv; əv][maɪnd] [ðæt] [ɪz][məʊst][dɪ'zaɪərəb(ə)l][ɪn][ɪts] ['benɪfɪts] [tuː; tə][ðə; ðɪ]

| there | results | also | a | poise | of | mind | that | is | most | desirable | in | its | benefits | to | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 结果 | 还 | 一个 | 沉着 | 的 | 头脑 | 那 | 是 | 最多 | 理想 | 在 | 它是 | 好处 | 到 | 这 |

[həʊl] ['neɪtʃə(r)][ɒv; əv][ðə; ðɪ][mæn] .

| whole | nature | of | the | man | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 所有的 | 自然 | 的 | 这 | 男人 | . |

这样也能培养出一种心境平和的品质，这种品质对人的整体性格发展大有裨益。

['leɪtə(r)][ɪn]['hɪstrɪ; 'hɪstərɪ][bəuθ][ðə; ðɪ] [griːks] [ænd; ənd][ðə; ðɪ]['rəʊmənz] ['præktɪst] [kən'trəʊld] ['briːðɪŋ]

| Later | in | history | both | the | Greeks | and | the | Romans | practiced | controlled | breathing |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 之后 | 在 | 历史 | 两个都 | 这 | 希腊人 | 和 | 这 | 罗马书 | 练习 | 受控 | 呼吸 |

[fɔː(r); fə(r)][haɪ'dʒiːnɪk] [p'ɜːpəsɪz] [ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)][ðə; ðɪ] [ə'teɪnmənt] [ɒv; əv] ['bɒdɪlɪ] [pə'fekʃ(ə)n] .

| for | hygienic | purposes | and | for | the | attainment | of | bodily | perfection | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 卫生 | 目的 | 和 | 为了 | 这 | 素养 | 的 | 身体上的 | 完美 | . |

后来，希腊人和罗马人为了卫生和达到身体完美，都实行了控制呼吸的疗法。

[ðeɪ] ['iːv(ə)n] [went] ['fɜːðə(r)] [ðæn; ðən][ðə; ðɪ] [ˌɔːri'entəlz] [ɒv; əv][æn; ən] ['ɜːlɪə(r)] ['iːpɒk] ,

| They | even | went | further | than | the | Orientals | of | an | earlier | epoch | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他们 | 甚至 | 去 | 更远 | 比 | 这 | 东方人 | 的 | 一个 | 早些时候 | 时代 | , |

他们甚至比早期东方人走得更远。

[fɔː(r); fə(r)] [ðeɪ] [dɪ'lɪbərətlɪ] [set] [aʊt] [tuː; tə] [ɪn'lɑːdʒ] [ðə; ðɪ] [tʃest] ['kævətɪ] .

| for | they | deliberately | set | out | to | enlarge | the | chest | cavity | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 他们 | 故意地 | 放 | 出去 | 到 | 放大 | 这 | 胸部 | 空腔 | . |

因为他们蓄意扩大胸腔。

[ðeɪ] [ - ]
**They** [ **11** ]
他们 [ - ]

他们[11]

['riːəlaɪzd] [ðæt] [ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] [pɑːt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] [ɪz][ðə; ði] [trʌŋk] ,
**realized** **that** **the** **principal** **part** **of** **the** **body** **is** **the** **trunk** **,**
已实现 那 这 主要的 部分 的 这 身体 是 这 树干 ,

意识到身体的主要部分是躯干，

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪn] [ðɪs] [ðə; ði] [tʃiːf] [kən'stɪtʃuənt] [ɪz][ðə; ði] [tʃest] .
**and** **that** **in** **this** **the** **chief** **constituent** **is** **the** **chest** **.**
和 那 在 这 这 首席 组分 是 这 胸部 .

其中最主要的组成部分是胸部。

[ðə; ði] [sək'ses] [ðeɪ] [ə'teɪnd] [ɪn][ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ɒv; əv][suː'pɜːb] [ fi'ziːk ] [ɪz] ['demənstreɪtɪd] [baɪ]
**The** **success** **they** **attained** **in** **the** **development** **of** **superb** **physiques** **is** **demonstrated** **by**
这 成功 他们 已达到 在 这 发展 的 高超 体格 是 已证明 经过
[ðə; ði] [ɪg'zæmpl] [ðæt] [sə'vaivd] [tuː; tə][ˌjuː 'es][ɒv; əv][ðeə(r)] ['klæsɪk] [ɑːt] .
**the** **examples** **that** **survived** **to** **us** **of** **their** **classic** **art** **.**
这 示例 那 幸存下来 到 我们 的 他们的 经典的 艺术 .

他们在塑造完美体格方面取得的成功，可以从流传至今的经典作品中得到证明。

[ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [ə'teɪn] [ə; eɪ] ['bɒdɪli] [pə'fekʃ(ə)n] [ˌʌn'iːkwəld] [ɪn][ðə; ði]['hɪstri; 'hɪstəri]
**They** **were** **able** **to** **attain** **a** **bodily** **perfection** **unequaled** **in** **the** **history**
他们 是 有能力的 到 达到 一个 身体上的 完美 无与伦比 在 这 历史
[ɒv; əv][ðə; ði] [wɜːld] .
**of** **the** **world** **.**
的 这 世界 .

他们达到了世界历史上无与伦比的完美体魄。

[ɪn][ðeə(r)] ['meθədz] , [kən'trəʊld] ['briːðɪŋ] [wɒz; wəz][ðə; ði] [tʃiːf] ['eɪdʒənt] .
**In** **their** **methods** **,** **controlled** **breathing** **was** **the** **chief** **agent** **.**
在 他们的 方法 , 受控 呼吸 曾是 这 首席 代理人 .

在他们的方法中，控制呼吸是主要手段。

[ɪn] ['jʊərəp] , ['djʊərɪŋ][ðə; ði]['mɪd(ə)l]['eɪdʒɪz] , [ðɪs] ['saɪəns] [ɒv; əv] [breθ] ['sʌfəd] [frɒm; frəm]
**In** **Europe** **,** **during** **the** **Middle** **Ages** **,** **this** **science** **of** **breath** **suffered** **from**
在 欧洲 , 期间 这 中间 年龄 , 这 科学 的 气息 遭受 从
[ɪn'kriːsɪŋ] [nɪ'glekt] ,
**increasing** **neglect** **,**
增加 忽视 ,

在欧洲中世纪时期，这门关于呼吸的科学逐渐被忽视。

[ænd; ənd] ['faɪnəli] [daɪd] [aʊt] .
**and** **finally** **died** **out** **.**
和 最后 死亡 出去 .

最终消亡。

[æz; əz][æn; ən] [ə'pɔːlɪŋ] ['kɒmənt(ə)ri] [ɒn][ðə; ði] [nɪ'glekt] [ɒv; əv]['prɒpə(r)] ['briːðɪŋ] [baɪ][ðə; ði] [mæs]
**As** **an** **appalling** **commentary** **on** **the** **neglect** **of** **proper** **breathing** **by** **the** **mass**
作为 一个 令人震惊 评论 在 这 忽视 的 恰当的 呼吸 经过 这 大量的
[ɒv; əv][mæn'kaɪnd] ,
**of** **mankind** **,**
的 人类 ,

这是对人类大众忽视正确呼吸方式的一种令人震惊的讽刺。

[wiː; wi] [meɪ] [kən'sɪdə(r)][ðə; ði][fækt] , [naʊ] ['dʒen(ə)rəli] [əd'mɪtɪd] [baɪ][ðə; ði]['medɪk(ə)l] [prə'feʃn] ,
**we** **may** **consider** **the** **fact** **,** **now** **generally** **admitted** **by** **the** **medical** **profession** **,**
我们 可能 考虑 这 事实 , 现在 一般来说 承认 经过 这 医疗的 职业 ,

我们可以考虑以下事实，这目前已被医学界普遍承认：

[ðæt] ['fʊli] [wʌn][hɑ:f][ɒv; əv][ðə; ði] [wɜ:rldz] [deθ] - [reɪt] [ɪz] [dju:] [tu:; tə] [kən'sʌmpʃ(ə)n] .

| that | fully | one | half | of | the | world's | death | - | rate | is | due | to | consumption | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 完全 | 一 | 一半 | 的 | 这 | 世界的 | 死亡 | - | 速度 | 是 | 到期的 | 到 | 消耗 | . |

全球一半的死亡率是由肺结核造成的。

[ðə; ði][fækt][kʊd; kəd] ['hɑ:dli] [bi:; bi] ['ʌðəwaɪz] .

| The | fact | could | hardly | be | otherwise | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 事实 | 可以 | 几乎 | 是 | 否则 | . |

事实几乎不可能有其他解释。

['eni] [ɪk'spɪəriənst] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [ɪz] [wel] [ə'weə(r)] [ðæt] ['əʊnli][ə; eɪ] [smɔ:l] [pɑ:t] [ɒv; əv][ðə; ði] [lʌŋz] [ɪz]

| Any | experienced | physician | is | well | aware | that | only | a | small | part | of | the | lungs | is |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 任何 | 经验丰富的 | 医生 | 是 | 出色地 | 意识到的 | 那 | 仅有的 | 一个 | 小的 | 部分 | 的 | 这 | 肺 | 是 |

['ɔ:dnrəli] [ju:st] [baɪ][ðə; ði] ['ævərɪdʒ] ['pɜ:s(ə)n] .

| ordinarily | used | by | the | average | person | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 按说 | 用过的 | 经过 | 这 | 平均的 | 人 | . |

任何有经验的医生都清楚，普通人通常只使用肺部的一小部分。

[ə; eɪ] [lɑ:dʒ] ['pɔ:ʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bri:ðɪŋ] [ˌæpə'reɪtəs] [ɪz][ɪn][məʊst][keɪsɪz]['nevə(r)] [ɪm'plɔɪd] [æt; ət][ɔ:l]

| A | large | portion | of | the | breathing | apparatus | is | in | most | cases | never | employed | at | all |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一个 | 大的 | 部分 | 的 | 这 | 呼吸 | 设备 | 是 | 在 | 最多 | 案例 | 绝不 | 受雇 | 在 | 全部 |

.

:

.

大部分呼吸装置在大多数情况下根本就没被使用过。

['nætʃ(ə)rəli] , [ɪn'evɪtəbli] , [sʌtʃ] ['eəriəz][ɪn][ðə; ði] [lʌŋz] ['wi:kən] [ænd; ənd] [bɪ'kʌm] [dɪ'dʒenəreɪt] . [ - ]

| Naturally | , | inevitably | , | such | areas | in | the | lungs | weaken | and | become | degenerate | . | [ | 12 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 自然 | , | 不可避免地 | , | 这样的 | 区域 | 在 | 这 | 肺 | 削弱 | 和 | 变得 | 退化 | . | [ | - | ] |

当然，肺部的这些区域会逐渐衰弱并退化。[12]

[ðeɪ] ['ɒfə(r)][ə; eɪ] ['bri:dɪŋ] [pleɪs] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði][dʒɜ:rmz][ɒv; əv] ['veəriəs] [ɪn'fekʃnz] .

| They | offer | a | breeding | place | for | the | germs | of | various | infections | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他们 | 提供 | 一个 | 选育 | 地方 | 为了 | 这 | 细菌 | 的 | 各种各样的 | 感染 | . |

它们为各种传染病的病原体提供了滋生场所。

[waɪ] ['ɔ:d(ə)n(ə)ri] ['sɪstəmz] [ɒv; əv]['eksəsaɪz] [feɪl]

| Why | Ordinary | Systems | of | Exercise | Fail |
|---|---|---|---|---|---|
| 为什么 | 普通的 | 系统 | 的 | 锻炼 | 失败 |

为什么普通的锻炼系统会失败

[ðə; ði] ['veəriəs] ['sɪstəmz] [ɒv; əv][dʒɪm'næstɪks][ɑ:(r); ə(r)] [dɪ'zaɪnd] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] ['sɜ:fɪs] - ['bɪldɪŋ]

| The | various | systems | of | gymnastics | are | designed | for | the | surface | - | building |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 各种各样的 | 系统 | 的 | 体操 | 是 | 设计 | 为了 | 这 | 表面 | - | 建筑 |

[ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] .

| of | the | body | . |
|---|---|---|---|
| 的 | 这 | 身体 | . |

各种体操体系的设计目的都是为了锻炼身体表面。

[ðə; ði]['eksəsaɪzɪz] [ə'fekt] ['ɔ:lməʊst] [ɪk'sklu:sɪvli] [ðə; ði]['aʊtə(r)]['mʌskjələ(r)] ['strʌktʃə(r)] .

| The | exercises | affect | almost | exclusively | the | outer | muscular | structure | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 练习 | 影响 | 几乎 | 只 | 这 | 外 | 肌肉发达的 | 结构 | . |

这些练习几乎只影响外部肌肉结构。

[ðə; ði][ˌsaɪən'tɪfɪk][ˌkʌltɪ'veɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [breθ] , [ɒn][ðə; ði] ['kɒntrəri] , [ækts][də'rektli] [ɒn][ðə; ði]['ɪnə(r)]

| The | scientific | cultivation | of | the | breath | , | on | the | contrary | , | acts | directly | on | the | inner |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 科学 | 栽培 | 的 | 这 | 气息 | , | 在 | 这 | 相反 | , | 行为 | 直接地 | 在 | 这 | 内 |

, ['vaɪt(ə)l] ['ɔ:rgənz] .

| , | vital | organs | . |
|---|---|---|---|
| , 必不可少的 | | 器官 | . |

相反，科学的呼吸训练则直接作用于体内重要的器官。

[ðiːz] [ɑː(r); ə(r)] ['streŋθ(ə)nd] [ænd; ənd] [dɪ'veləpt] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['aʊtset] .

| These | are | strengthened | and | developed | from | the | outset | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这些 | 是 | 加强 | 和 | 发达 | 从 | 这 | 开端 | . |

这些从一开始就得到加强和发展。

[ðʌs] [ə; eɪ][ʃʊə(r)][faʊn'deɪʃ(ə)n][ɪz][leɪd][ɒn] [wɪtʃ] [tuː; tə] [bɪld] [tə'wɔːd] ['fɪzɪk(ə)l] [pə'fekʃ(ə)n] ,

| Thus | a | sure | foundation | is | laid | on | which | to | build | toward | physical | perfection | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因此 | 一个 | 当然 | 基础 | 是 | 铺设 | 在 | 哪个 | 到 | 建造 | 朝向 | 身体的 | 完美 | , |

由此便奠定了坚实的基础，在此基础上可以朝着身体的完美状态迈进。

[ænd; ənd][ðə; ði] [truː] ['bjuːti] [wɪtʃ] [ɪz] , [ɔː(r)][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] , [ðə; ði] ['herɪtɪdʒ] [ɒv; əv] ['evri] ['helθi]

| and | the | true | beauty | which | is | , | or | should | be | , | the | heritage | of | every | healthy |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 这 | 真的 | 美丽 | 哪个 | 是 | , | 或者 | 应该 | 是 | , | 这 | 遗产 | 的 | 每一个 | 健康 |

[mæn][ɔː(r)] ['wʊmən] .

| man | or | woman | . |
|---|---|---|---|
| 男人 | 或者 | 女士 | . |

真正的美丽，是每个健康男女所拥有的，或者说应该是他们所继承的。

['eni] ['ɔːd(ə)n(ə)ri] ['meθəd] [mʌst; məst][ɒv; əv] [nə'sesəti] [pruːv] [ɪt'self][æz; əz] [ˌɪnɪ'fektɪv] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz]

| Any | ordinary | method | must | of | necessity | prove | itself | as | ineffective | as | it | is |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 任何 | 普通的 | 方法 | 必须 | 的 | 必要性 | 证明 | 本身 | 作为 | 无效 | 作为 | 它 | 是 |

[ɪ'lɒdʒɪkl] .

| illogical | . |
|---|---|
| 不合逻辑 | . |

任何普通的方法都必然会被证明既不合逻辑又无效。

[ðə; ði][mə'dʒɒrəti][ɒv; əv] ['æθliːts] [ɪg'zɪbɪt] [ɪk'stɪəriə(r)] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][məʊst] [ɪm'presɪv] [bʌlk] .

| The | majority | of | athletes | exhibit | exterior | muscles | of | most | impressive | bulk | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 多数 | 的 | 运动员 | 展览 | 外部的 | 肌肉 | 的 | 最多 | 感人的 | 大部分 | . |

大多数运动员都展现出非常健壮的外部肌肉。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['kjʊəriəs][fækt] , [haʊ'evə(r)] , [ðæt] [ðə; ði]['bəʊni] ['strʌktʃə(r)] , [wɪtʃ] ['meʒəz] [ðə; ði] [tʃest]

| It | is | a | curious | fact | , | however | , | that | the | bony | structure | , | which | measures | the | chest |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 一个 | 好奇的 | 事实 | , | 然而 | , | 那 | 这 | 骨质 | 结构 | , | 哪个 | 措施 | 这 | 胸部 |

['kævəti] ,

| cavity | , |
|---|---|
| 空腔 | , |

然而，一个有趣的现象是，测量胸腔大小的骨骼结构，

[ʃəʊz] ['əʊnli][ə; eɪ]['traɪflɪŋ] [dɪ'veləpmənt] [wen] [dɪ'praɪvd] [ɒv; əv][ɪts]['mʌskjələ(r)] [sə'pɔːt] .

| shows | only | a | trifling | development | when | deprived | of | its | muscular | support | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 演出 | 仅有的 | 一个 | 琐事 | 发展 | 什么时候 | 被剥夺的 | 的 | 它是 | 肌肉发达的 | 支持 | . |

失去肌肉支撑后，它只表现出微弱的发育。

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst]['ɔːlweɪz][biː; bi] [bɔːn] [ɪn][maɪnd][ðæt][ðə; ði] [streŋθ] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] [laɪz][ɪn][ɪts]

| It | must | always | be | borne | in | mind | that | the | strength | of | the | body | lies | in | its |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 必须 | 总是 | 是 | 出生 | 在 | 头脑 | 那 | 这 | 力量 | 的 | 这 | 身体 | 谎言 | 在 | 它是 |

[ɔː'gænɪk]['paʊə(r)] — [nɒt][ɪn][ðə; ði] ['sɜːfɪs] [ - ]

| organic | power | — | not | in | the | surface | [ | 13 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 有机的 | 力量 | — | 不是 | 在 | 这 | 表面 | [ | - | ] |

必须始终牢记，身体的力量在于其内在的力量，而不是外表[13]。

['mʌs(ə)lz] .

| muscles | . |
|---|---|
| 肌肉 | . |

肌肉。

[ɪn][fækt] , [ðə; ði]['lɑːdʒə(r)][ðə; ði] ['sɜːfɪs] ['mʌs(ə)lz] [ɑː(r); ə(r)] ,

| In | fact | , | the | larger | the | surface | muscles | are | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 事实 | , | 这 | 更大的 | 这 | 表面 | 肌肉 | 是 | , |

事实上，表层肌肉越大，

[ðə; ði][mɔː(r)] [streŋθ] [ɪz]['teɪkən][frɒm; frəm][ðə; ði][ɔː'gænɪk][vaɪ'tæləti][ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] [sə'pɔːt] [ænd; ənd]

| the | more | strength | is | taken | from | the | organic | vitality | in | order | to | support | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 更多的 | 力量 | 是 | 已采取 | 从 | 这 | 有机的 | 活力 | 在 | 命令 | 到 | 支持 | 和 |

[fiːd] [ðem; ðəm] .

| feed | them | . |
|---|---|---|
| 喂养 | 他们 | . |

为了维持和滋养它们，就必须从有机生命力中汲取更多能量。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][baɪ]['riːz(ə)n][ɒv; əv] [ðɪs] [dreɪn] [ə'pɒn][ðə; ði]['ɪnə(r)] ['fɔːsɪz] [ðæt] ['æθliːts] [səʊ]['ɒf(ə)n][daɪ] [jʌŋ]

| It | is | by | reason | of | this | drain | upon | the | inner | forces | that | athletes | so | often | die | young |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 经过 | 原因 | 的 | 这 | 流走 | 之上 | 这 | 内 | 力量 | 那 | 运动员 | 所以 | 经常 | 死 | 年轻的 |

.

| : |
|---|
| . |

正是由于这种对内在能量的消耗，运动员才常常英年早逝。

[æb'nɔːm(ə)l] [dɪ'veləpmənt] [ɒv; əv][ðə; ði]['mʌskjələ(r)] ['sɪstəm] [æt; ət][ðə; ði] [ɪk'spens] [ɒv; əv][ɔː'gænɪk]

| Abnormal | development | of | the | muscular | system | at | the | expense | of | organic |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 异常 | 发展 | 的 | 这 | 肌肉发达的 | 系统 | 在 | 这 | 费用 | 的 | 有机的 |

[vaɪ'tæləti][ɪz][ə; eɪ] ['fɒli] ['ɔːlweɪz] ['deɪndʒərəs] ,

| vitality | is | a | folly | always | dangerous | , |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 活力 | 是 | 一个 | 蠢事 | 总是 | 危险的 | , |

以牺牲机体活力为代价而异常发展肌肉系统是一种愚蠢且始终危险的做法。

['ɒf(ə)n]['feɪt(ə)l] .

| often | fatal | . |
|---|---|---|
| 经常 | 致命的 | . |

往往是致命的。

[haʊ] [wiː; wi][lɪv; laɪv][ɒn][eə(r)]

| How | We | Live | On | Air |
|---|---|---|---|---|
| 如何 | 我们 | 居住 | 在 | 空气 |

我们如何生活在空气中

[eə(r)][ɪz][ðə; ði] ['sʌbstəns] [ɒn] [wɪtʃ] ['prɪnsəpli] [wiː; wi] [fiːd] .

| Air | is | the | substance | on | which | principally | we | feed | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 空气 | 是 | 这 | 物质 | 在 | 哪个 | 主要 | 我们 | 喂养 | . |

空气是我们赖以生存的主要物质。

[wɒt] [wiː; wi] [iːt] [ɪz][ɒv; əv]['sekənd(ə)ri] [ɪm'pɔːt(ə)ns] .

| What | we | eat | is | of | secondary | importance | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么 | 我们 | 吃 | 是 | 的 | 次要 | 重要性 | . |

我们吃什么并不重要。

[ðə; ði]['pjʊərəti][ɒv; əv][ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd][ðə; ði] [streŋθ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['ɑːtəɹiz] [θruː] [wɪtʃ]

| The | purity | of | the | blood | and | the | strength | of | the | arteries | through | which |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 纯度 | 的 | 这 | 血 | 和 | 这 | 力量 | 的 | 这 | 动脉 | 通过 | 哪个 |

[ˌaɪ 'tiː] [ θrɔb ] [dɪ'pend] ['æbsəluːtli] [ə'pɒn] [raɪt] ['briːðɪŋ] .

| it | throbs | depend | absolutely | upon | right | breathing | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 悸动 | 依赖 | 绝对地 | 之上 | 正确的 | 呼吸 | . |

血液的纯净度和血液流经的动脉的强健程度完全取决于正确的呼吸方式。

[ðə; ði]['greɪtə(r)][ðə; ði]['kwɒntəti][ɒv; əv][eə(r)]['teɪkən]['ɪntuː][ðə; ði] [lʌŋz] ,

| The | greater | the | quantity | of | air | taken | into | the | lungs | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 更大的 | 这 | 数量 | 的 | 空气 | 已采取 | 进入 | 这 | 肺 | , |

吸入肺部的空气量越大，

[ðə; ði][mɔː(r)]['ɒksɪdʒən][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][ˌpjʊərɪfɪ'keɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [blʌd] — [ðə; ði]['kɒnstənt][ænd; ənd]

| the | more | oxygen | for | the | purification | of | the | blood | — | the | constant | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 更多的 | 氧 | 为了 | 这 | 纯化 | 的 | 这 | 血 | — | 这 | 持续的 | 和 |

[praɪm] [rɪ'kwaɪəmənt] [fɔː(r); fə(r)] [helθ] .

| prime | requirement | for | health | . |
|---|---|---|---|---|
| 主要的 | 要求 | 为了 | 健康 | . |

更多的氧气用于血液净化——这是维持健康的持续和首要需求。

[ðə; ði]['sɪstəm][ɒv; əv] ['briːðɪŋ] [wɪtʃ] [aɪ]['ædvəkeɪt][ɪn][ðɪs] [wɜːk][ɪz][nɒt][ə; eɪ][mɪə(r)]['mætə(r)][ɒv; əv]

| The | system | of | breathing | which | I | advocate | in | this | work | is | not | a | mere | matter | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 系统 | 的 | 呼吸 | 哪个 | 我 | 提倡 | 在 | 这 | 工作 | 是 | 不是 | 一个 | 仅仅 | 事情 | 的 |

['θɪəri] ,

| theory | , |
|---|---|
| 理论 | , |

我在这部作品中提倡的呼吸系统并非仅仅是理论问题，

['sʌmθɪŋ] [veɪg] [ænd; ənd][ɪkˌsperɪ'ment(ə)l] .

| something | vague | and | experimental | . |
|---|---|---|---|---|
| 某物 | 模糊的 | 和 | 实验 | . |

一些模糊且实验性的东西。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['kɒŋkriːt] ; [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪg'zækt] ; [ɪts] [wɜːθ] [hæz; həz] [biːn] ['defɪnətli] [pruːvd] .

| It | is | concrete | ; | it | is | exact | ; | its | worth | has | been | definitely | proved | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 具体的 | ; | 它 | 是 | 精确的 | ; | 它是 | 值得 | 有 | 到过 | 确实 | 已证实 | . |

它是具体的；它是精确的；它的价值已被确凿证明。

[aɪ][hæv; həv] ['demənstreɪtɪd] [ðə; ði]['merɪt][ɒv; əv][ðə; ði] [ - ]

| I | have | demonstrated | the | merit | of | the | [ | 14 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 有 | 已证明 | 这 | 优点 | 的 | 这 | [ | - | ] |

我已经证明了[14]的优点

['eksəsaɪzɪz][ɪn][maɪ] [əʊn] [keɪs] .

| exercises | in | my | own | case | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 练习 | 在 | 我的 | 自己的 | 案件 | . |

以我自身为例进行练习。

['djʊərɪŋ][ə; eɪ][jɪə(r)][ænd; ənd][ə; eɪ][hɑːf][ɒv; əv] ['præktɪs] [maɪ] [tʃest] ['meʒəmənt] [ɪn'kriːst] [frɒm; frəm]

| During | a | year | and | a | half | of | practice | my | chest | measurement | increased | from |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 期间 | 一个 | 年 | 和 | 一个 | 一半 | 的 | 实践 | 我的 | 胸部 | 测量 | 增加 | 从 |

['θɜːti] - [eɪt] ['ɪntʃɪz] [tuː; tə] ['fɔːti] - [tuː] .

| thirty | - | eight | inches | to | forty | - | two | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 三十 | - | 八 | 英寸 | 到 | 四十 | - | 二 | . |

经过一年半的练习，我的胸围从 38 英寸增加到 42 英寸。

['briːðɪŋ] ['kʌlə(r)]['ɪntuː] [peɪl] ['feɪsɪz]

| Breathing | Color | Into | Pale | Faces |
|---|---|---|---|---|
| 呼吸 | 颜色 | 进入 | 苍白 | 面孔 |

为苍白的脸庞注入色彩

[wɪð] ['meni] [flæt] - ['tʃestɪd] [ænd; ənd][ə'niːmɪk][gˈɜːlz][aɪ][hæv; həv] [siːn] [æn; ən] ['iːkwəli] [ə'stɒnɪʃɪŋ]

| With | many | flat | - | chested | and | anemic | girls | I | have | seen | an | equally | astonishing |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 许多 | 平坦的 | - | 胸部 | 和 | 贫血 | 女孩们 | 我 | 有 | 已见 | 一个 | 同样地 | 惊人 |

[ɪm'pruːvmənt] .

| improvement | . |
|---|---|
| 改进 | . |

我见过很多胸部扁平、贫血的女孩，她们的状况都得到了同样惊人的改善。

[aɪ][hæv; həv] [siːn] [ðeə(r)] [tʃest] [dɪ'veləp] , [ðeə(r)] [ bʌst ] [bɪ'kʌm] [fɜːm][ænd; ənd] ['raʊndɪd] ,

| I | have | seen | their | chest | develop | , | their | busts | become | firm | and | rounded | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 有 | 已见 | 他们的 | 胸部 | 发展 | , | 他们的 | 半身像 | 变得 | 公司 | 和 | 圆润 | , |

我亲眼见证了她们胸部的发育，她们的乳房变得坚挺圆润。

[ænd; ənd] [tel] - [teɪl] [h'ɒləʊz] ['ʌndə(r)][ðeə(r)]['kɒlə(r)] [bəʊnz] [fɪl] [aʊt] .
**and tell - tale hollows under their collar bones fill out .**
和 告诉 - 故事 空心 在下面 他们的 衣领 骨头 充满 出去 .

锁骨下方的凹陷也变得饱满起来。

['ɔ:lməʊst][ɪn'veəriəbli] , ['flæbi] ['mʌs(ə)lz] [bɪ'kʌm] [rɪ'zɪliənt] ,
**Almost invariably , flabby muscles become resilient ,**
几乎 总是 , 松弛 肌肉 变得 有弹性的 ,

几乎无一例外，松弛的肌肉会变得富有弹性。

[peɪl] ['sæləʊ] [tʃi:ks] [bɪ'kʌm] [pɪŋk] [wɪð] [ðə; ði] [swi:t] [flʌʃ] [ɒv; əv] ['helθi] [ju:θ] .
**pale sallow cheeks become pink with the sweet flush of healthy youth .**
苍白 黄褐色 脸颊 变得 粉色的 和 这 甜的 冲洗 的 健康 青年 .

原本苍白蜡黄的脸颊泛起健康青春的甜美红晕。

[ˌɪnsɪ'dent(ə)li] , [ai][hæv; həv] [dɪ'skʌvəd] [ə; eɪ][və'raɪəti][ɒv; əv]['vɜ:tju:z][ɪn] [kən'trəʊld] ['bri:ðɪŋ] .
**Incidentally , I have discovered a variety of virtues in controlled breathing .**
顺便 , 我 有 发现 一个 种类 的 美德 在 受控 呼吸 .

顺便一提，我发现控制呼吸有很多好处。

[ðʌs] , [ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv] [ðæt] [məʊst] [ə'nɔɪɪŋ] [ə'mʌŋ] ['maɪnə(r)] ['eɪlmənts] , [ə; eɪ][kəʊld] ,
**Thus , in the case of that most annoying among minor ailments , a cold ,**
因此 , 在 这 案件 的 那 最多 恼人的 之中 次要的 疾病 , 一个 寒冷的 ,

因此，就感冒这种最令人烦恼的小病而言，

[ai][hæv; həv] [faʊnd] [ðæt] [ai][kʊd; kəd][ɪn'veəriəbli][bi:; bi][rɪd][ɒv; əv][ˌaɪ 'ti:] [wɪ'ðɪn] ['twenti] - [fɔ:(r)] ['aʊəz]
**I have found that I could invariably be rid of it within twenty - four hours**
我 有 成立 那 我 可以 总是 是 摆脱 的 它 之内 二十 - 四 小时
[baɪ] [mi:nz] [ɒv; əv] ['strenjuəs] ['bri:ðɪŋ] ['eksəsaɪzɪz][fɔ:(r); fə(r)] ['twenti] ['mɪnɪts] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm]
**by means of strenuous breathing exercises for twenty minutes at a time**
经过 方法 的 费力的 呼吸 练习 为了 二十 分钟 在 一个 时间
[rɪ'pi:tɪd] ['ɒf(ə)n]['djʊərɪŋ][ðə; ði] [deɪ] .
**repeated often during the day .**
重复 经常 期间 这 天 .

我发现，只要每天多次进行剧烈的呼吸练习，每次20分钟，就能在24小时内摆脱这种症状。

[fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ][mɔ:(r)]['fɔ:m(ə)l] [ɪn'dɔ:smənt] [ɒv; əv] [ðɪs] ['sɪstəm] , [ai] [meɪ] [rɪ'fɜ:(r)][tu:; tə][ðə; ði]
**For a more formal indorsement of this system , I may refer to the**
为了 一个 更多的 正式的 背书 的 这 系统 , 我 可能 参考 到 这
[ˌsoʊsi:'ɛteɪ] [ - ]
**Societe [ 15 ]**
社团 [ - ]

对于该体系的更正式认可，我可以参考Societe[15]

[ˌɪntənæʃə'næl] [di:][lɑ:][tju:'bɜ:kjʊləʊs] .
**Internationale de la Tuberculose .**
国际 德 拉 结核病 .

国际结核病。

[æn; ən][ɪnˌvestɪ'geɪʃ(ə)n][baɪ][ðə; ði][sə'saɪəti][wɒz; wəz] [rɪ'pɔ:tɪd] ['feɪvərəbli] [æt; ət][ðə; ði] [heɪg] [ænd; ənd]
**An investigation by the society was reported favorably at The Hague and**
一个 调查 经过 这 社会 曾是 据报道 有利 在 这 海牙 和
['lʌndən] .
**London .**
伦敦 .

该协会的调查在海牙和伦敦都得到了积极的评价。

[ɪn] [ðɪs] [kə'nekʃn] ,
**In this connection ,**
在 这 联系 ,

在这方面，

[ˌaɪ ˈtiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [rɪˈmembəd] [ðæt][ðə; ði] [wɜːld] [æt; ət] [lɑːdʒ] [hæz; həz][nɒt] [jet] [bɪˈgʌn] [tuː; tə]

| it | should | be | remembered | that | the | world | at | large | has | not | yet | begun | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 应该 | 是 | 记得 | 那 | 这 | 世界 | 在 | 大的 | 有 | 不是 | 然而 | 开始 | 到 |

['riːəlaɪz][ðə; ði][suːˈpriːm; sjuːˈpriːm]['vælju:][ɒv; əv] [kəˈrekt] ,

| realize | the | supreme | value | of | correct | , |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 意识到 | 这 | 最高 | 价值 | 的 | 正确的 | , |

应该记住，世界大部分地区尚未开始认识到正确性的最高价值。

['kwaɪət] , [sləʊ] ['briːðɪŋ] [fɔː(r); fə(r)]['dʒen(ə)rəl] [helθ] .

| quiet | , | slow | breathing | for | general | health | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 安静的 | , | 慢的 | 呼吸 | 为了 | 一般的 | 健康 | . |

安静、缓慢的呼吸有益于整体健康。

[ɪts] ['præktɪs] ['regjələli] [wʊd] [ʌnˈkwestʃənəbli] [pruːv] [ə; eɪ] [prɪˈventətɪv] [ɒv; əv][tjuːˈbɜːkjələ(r)] [dɪˈziːz]

| Its | practice | regularly | would | unquestionably | prove | a | preventative | of | tubercular | disease |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它是 | 实践 | 经常 | 会 | 毫无疑问 | 证明 | 一个 | 预防 | 的 | 结核病 | 疾病 |

.

:

.

定期进行这种做法无疑可以预防结核病。

[ɪts] [dʒuːˈdɪʃəs] [ɪmˈplɔɪmənt] [baɪ] [ðəʊz] [ɔːlˈredi] [əˈfektɪd] [wʊd] [pruːv] [ə; eɪ] ['paʊəf(ə)l] [rɪˈmiːdiəl]

| Its | judicious | employment | by | those | already | affected | would | prove | a | powerful | remedial |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它是 | 明智的 | 就业 | 经过 | 那些 | 已经 | 做作的 | 会 | 证明 | 一个 | 强大的 | 补救 |

['eɪdʒənt] .

| agent | . |
|---|---|
| 代理人 | . |

如果受影响的人能够明智地使用它，它将是一种强有力的补救措施。

[kənˈsʌmptɪv] [huː] [siːk] [ðə; ði][pjʊə(r)][eə(r)][ɒv; əv] ['maʊntənz] [ɔː(r)] [pleɪnz]['ɒf(ə)n][feɪl][tuː; tə] [rɪˈsiːv]

| Consumptives | who | seek | the | pure | air | of | mountains | or | plains | often | fail | to | receive |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 肺痨 | WHO | 寻找 | 这 | 纯的 | 空气 | 的 | 山脉 | 或者 | 平原 | 经常 | 失败 | 到 | 收到 |

['benɪfɪt] ,

| benefit | , |
|---|---|
| 益处 | , |

肺结核患者如果想去山区或平原呼吸新鲜空气，往往得不到益处。

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['sɪmp(ə)l]['riːz(ə)n] [ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv]['nevə(r)] ['lɜːnɪd] [ðə; ði]['prɒpə(r)]['mænə(r)][ɒv; əv]

| for | the | simple | reason | that | they | have | never | learned | the | proper | manner | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 这 | 简单的 | 原因 | 那 | 他们 | 有 | 绝不 | 学习 | 这 | 恰当的 | 方式 | 的 |

['briːðɪŋ] .

| breathing | . |
|---|---|
| 呼吸 | . |

原因很简单，他们从未学过正确的呼吸方法。

[tuː; tə] [sʌtʃ] ,

| To | such | , |
|---|---|---|
| 到 | 这样的 | , |

对于这样的人，

[ðə; ði] [best] [ɒv; əv][eə(r)][ɪz] ['juːsləs] [æz; əz][ðə; ði][məʊst] ['nʌrɪʃɪŋ] [fuːd] [tuː; tə][ðə; ði][wʌn] [huː]

| the | best | of | air | is | useless | as | the | most | nourishing | food | to | the | one | who |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 最好的 | 的 | 空气 | 是 | 无用 | 作为 | 这 | 最多 | 滋养 | 食物 | 到 | 这 | 一 | WHO |

[hæz; həz][nəʊ] [tiːθ] [wɪð] [wɪtʃ] [tuː; tə] [tʃuː] .

| has | no | teeth | with | which | to | chew | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 有 | 不 | 牙齿 | 和 | 哪个 | 到 | 嚼 | . |

对于没有牙齿咀嚼的人来说，最好的空气也无法成为最有营养的食物。

[wen] [wʌn] [ inˈheil ] , [ðə; ði] [lʌŋz] [siːm] [tuː; tə] [grəʊ] .

| When | one | inhales | , | the | lungs | seem | to | grow | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 一 | 吸气 | , | 这 | 肺 | 似乎 | 到 | 生长 | . |

吸气时，肺部似乎会变大。

[æz; əz][ðə; ði] [selz] [ɑː(r); ə(r)] [fɪld] [wɪð] [eə(r)] , [ðə; ði] [tʃest] [prə'pɔːʃənətli] [ in'lɑːdʒ ] .

| As | the | cells | are | filled | with | air | , | the | chest | proportionately | enlarges | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 这 | 细胞 | 是 | 已填 | 和 | 空气 | , | 这 | 胸部 | 按比例 | 放大 | . |

随着细胞充满空气，胸腔也相应增大。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] , [ðə; ði][rɪbz][ænd; ənd][ðə; ði] ['daɪəfræm] [ə'sjuːm] [ə; eɪ] [njuː] [pə'zɪʃ(ə)n] .

| At | the | same | time | , | the | ribs | and | the | diaphragm | assume | a | new | position | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 这 | 相同的 | 时间 | , | 这 | 肋骨 | 和 | 这 | 隔膜 | 认为 | 一个 | 新的 | 位置 | . |

与此同时，肋骨和横膈膜也发生了变化。

[ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɪz] [ðæt] [ðə; ði] [tʃest] , [ðə; ði] [bɪ'twiːn] - [rɪb] ['mʌs(ə)lz] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['daɪəfræm]

| The | result | is | that | the | chest | , | the | between | - | rib | muscles | , | and | the | diaphragm |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 结果 | 是 | 那 | 这 | 胸部 | , | 这 | 之间 | - | 肋骨 | 肌肉 | , | 和 | 这 | 隔膜 |

[ɑː(r); ə(r)][ɔːl] ['veri] [ - ]

| are | all | very | [ | 16 | ] |
|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 全部 | 非常 | [ | - | ] |

结果是胸部、肋间肌和膈肌都非常[16]

['strenjuəsli] ['eksəd] .

| strenuously | exercised | . |
|---|---|---|
| 竭尽全力 | 锻炼 | . |

进行了剧烈运动。

[baɪ]['prɒpə(r)] ['briːðɪŋ] , [ðə; ði] ['veəriəs] ['mʌs(ə)lz] [ɪn'vɒlvd] [ɑː(r); ə(r)] ['kɒnstəntli] [treɪnd] ;

| By | proper | breathing | , | the | various | muscles | involved | are | constantly | trained | ; |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 经过 | 恰当的 | 呼吸 | , | 这 | 各种各样的 | 肌肉 | 涉及 | 是 | 不断地 | 受过训练 | ; |

通过正确的呼吸方式，可以不断锻炼相关肌肉；

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [dɪ'veləpt] [ænd; ənd] [meɪd] [ɪ'læstɪk][tuː; tə] [sʌtʃ] [æn; ən][ɪk'stent] [ðæt] [ðə; ði] [lʌŋz]

| they | are | developed | and | made | elastic | to | such | an | extent | that | the | lungs |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他们 | 是 | 发达 | 和 | 制成 | 松紧带 | 到 | 这样的 | 一个 | 程度 | 那 | 这 | 肺 |

[ɑː(r); ə(r)][nɒt] [rɪ'kwaɪəd][tuː; tə][stænd][ə'ləʊn][ɪn][ðeə(r)] [rɪ'zɪstəns] [ə'genst] ['ædvɜːs] [kən'dɪʃ(ə)nz] ,

| are | not | required | to | stand | alone | in | their | resistance | against | adverse | conditions | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 不是 | 必需的 | 到 | 站立 | 独自的 | 在 | 他们的 | 反抗 | 反对 | 不利 | 状况 | , |

它们发育得非常完善，弹性也很好，因此肺部无需独自抵抗不利条件。

[bəuθ] [wɪ'ðaʊt] [ænd; ənd] [wɪ'ðɪn] .

| both | without | and | within | . |
|---|---|---|---|---|
| 两个都 | 没有 | 和 | 之内 | . |

内外皆有。

[ðə; ði] [lʌŋz] [ɪk'spænd]['djʊərɪŋ] [ˌɪnhə'leɪʃn] ; [ðeɪ] ['kɒntrækt; kən'trækt]['djʊərɪŋ] [ˌekshə'leɪʃn] .

| The | lungs | expand | during | inhalation | ; | they | contract | during | exhalation | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 肺 | 扩张 | 期间 | 吸入 | ; | 他们 | 合同 | 期间 | 呼气 | . |

吸气时肺扩张；呼气时肺收缩。

[ə; eɪ] [fʊl] [breθ] [daɪ'leɪts][ðə; ði] [lʌŋz] [tuː; tə][ðeə(r)]['mæksɪməm][kə'pæsəti] ;

| A | full | breath | dilates | the | lungs | to | their | maximum | capacity | ; |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一个 | 满的 | 气息 | 扩张 | 这 | 肺 | 到 | 他们的 | 最大限度 | 容量 | ; |

深呼吸可使肺部扩张至最大容量；

[ðeɪ] [rɪ'læks][tuː; tə][ðə; ði] ['mɪnɪməm] [saɪz] [wen] [ðə; ði] [breθ] [ɪz] [kəm'pliːtli] [ɪk'speld] .

| they | relax | to | the | minimum | size | when | the | breath | is | completely | expelled | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他们 | 放松 | 到 | 这 | 最低限度 | 尺寸 | 什么时候 | 这 | 气息 | 是 | 完全地 | 被驱逐 | . |

当气息完全呼出时，它们会放松到最小尺寸。

[baɪ] ['præktɪs] [wʌn][kæn; kən] ['redɪli] [lɜːn] [tuː; tə] ['ɪnfluəns] [ðə; ði] ['veəriəs] ['muːvmənts] , [ænd; ənd]

| By | practice | one | can | readily | learn | to | influence | the | various | movements | , | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 经过 | 实践 | 一 | 能 | 容易 | 学习 | 到 | 影响 | 这 | 各种各样的 | 移动 | , | 和 |

['grædʒuəli][tuː; tə][kən'trəʊl][ðem; ðəm] .

| gradually | to | control | them | . |
|---|---|---|---|---|
| 逐步地 | 到 | 控制 | 他们 | . |

通过练习，人们可以很容易地学会影响各种动作，并逐渐控制它们。

[ðə; ði] ['præktɪs] [ɒv; əv][ðə; ði][fɜːst]['eksəsaɪzɪz][ɪn][ðə; ði]['sɪəriːz]['gɪv(ə)n] [ɪnk'luːdz] ['sʌd(ə)n] [ˌekshə'leɪʃn] ,

| The | practice | of | the | first | exercises | in | the | series | given | includes | sudden | exhalation | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 实践 | 的 | 这 | 第一的 | 练习 | 在 | 这 | 系列 | 给定 | 包括 | 突然 | 呼气 | , |

该系列练习中的第一个练习包括突然呼气，

[sləʊ] [ˌekshə'leɪʃn] , [ænd; ənd] ['rɪðmɪk] [ˌekshə'leɪʃn] .

| slow | exhalation | , | and | rhythmic | exhalation | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 慢的 | 呼气 | , | 和 | 节奏 | 呼气 | . |

缓慢呼气，有节奏地呼气。

[ðiːz] [tend] [tuː; tə] [rɪ'djuːs] [ðə; ði] ['kwɒntəti] [ɒv; əv][eə(r)] [ðæt] [ɪz] [left] [ɪn][ðə; ði] [lʌŋz] [wen] [ðə; ði]

| These | tend | to | reduce | the | quantity | of | air | that | is | left | in | the | lungs | when | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这些 | 趋向 | 到 | 减少 | 这 | 数量 | 的 | 空气 | 那 | 是 | 左边 | 在 | 这 | 肺 | 什么时候 | 这 |

[breθ] [ɪz] [ɪk'speld] .

| breath | is | expelled | . |
|---|---|---|---|
| 气息 | 是 | 被驱逐 | . |

这些因素往往会减少呼气时肺部剩余的空气量。

[sʌtʃ] [rɪ'zɪdjuəl] [eə(r)][ɪz] ['pɔɪzənəs] , [ænd; ənd][æn; ən] [ɪk'ses] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] , [djuː] [tuː; tə][ɪm'prɒpə(r)]

| Such | residual | air | is | poisonous | , | and | an | excess | of | it | , | due | to | improper |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这样的 | 残余 | 空气 | 是 | 有毒 | , | 和 | 一个 | 过量的 | 的 | 它 | , | 到期的 | 到 | 不当 |

['briːðɪŋ] , [ɪz] ['veri] [ɪn'dʒʊərɪəs] .

| breathing | , | is | very | injurious | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 呼吸 | , | 是 | 非常 | 有害的 | . |

这种残留空气是有毒的，如果因呼吸不当而吸入过多，则会造成极大的危害。

[ɪts] [rɪ'tenʃ(ə)n] [ɪn][ðə; ði] [lʌŋ] [selz] [nɒt]['əʊnli] ['lesnz] [ðə; ði] [speɪs] [ə'veɪləb(ə)l][tuː; tə][biː; bi] [fɪld] [wɪð]

| Its | retention | in | the | lung | cells | not | only | lessens | the | space | available | to | be | filled | with |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它是 | 保留 | 在 | 这 | 肺 | 细胞 | 不是 | 仅有的 | 减少 | 这 | 空间 | 可用的 | 到 | 是 | 已填 | 和 |

[freʃ] [eə(r)] ,

| fresh | air | , |
|---|---|---|
| 新鲜的 | 空气 | , |

它滞留在肺细胞中不仅会减少可供新鲜空气进入的空间，

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː]['ɔːlsəʊ][ækts][æz; əz][ə; eɪ][də'rekt]['eɪdʒənt][fɔː(r); fə(r)] [ɪl] [ɪn][ðə; ði] ['bɒdɪli] ['prəʊsesɪz] . [ - ]

| but | it | also | acts | as | a | direct | agent | for | ill | in | the | bodily | processes | . | [ | 17 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 它 | 还 | 行为 | 作为 | 一个 | 直接的 | 代理人 | 为了 | 患病的 | 在 | 这 | 身体上的 | 流程 | . | [ | - | ] |

但它也是导致身体疾病的直接因素。[17]

[haʊ] ['kɒnʃəsli] [kən'trəʊld] ['briːðɪŋ] [meɪks] [juː; jʊ] [rɪ'zɪst] [dɪ'ziːz]

| How | Consciously | Controlled | Breathing | Makes | You | Resist | Disease |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如何 | 有意识地 | 受控 | 呼吸 | 制作 | 你 | 抵抗 | 疾病 |

如何通过有意识地控制呼吸来增强抵抗疾病的能力

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['ædɪd] , [ænd; ənd] [wɪð] ['emfəsɪs] ,

| It | should | be | added | , | and | with | emphasis | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 应该 | 是 | 额外 | , | 和 | 和 | 强调 | , |

应该补充一点，而且要强调：

[ðæt] [ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv] [diːp] ['briːðɪŋ] [meɪks] [wʌn] [ɪ'mjuːn] [tuː; tə][ðə; ði][dʒɜːrmz][ɒv; əv] ['veəriəs]

| that | the | habit | of | deep | breathing | makes | one | immune | to | the | germs | of | various |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 这 | 习惯 | 的 | 深的 | 呼吸 | 制作 | 一 | 免疫 | 到 | 这 | 细菌 | 的 | 各种各样的 |

[dɪ'ziːzɪz] .

| diseases | . |
|---|---|
| 疾病 | . |

深呼吸的习惯能使人对各种疾病的病菌产生免疫力。

[ðə; ði] ['præktɪs] [ɒv; əv] [breθ] - [kən'trəʊl] [gɪvz] [ə; eɪ] ['tʌf(ə)nd] ['faɪbə(r)][tu:; tə][ðə; ði] [həʊl]

| The | practice | of | breath | - | control | gives | a | toughened | fiber | to | the | whole |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 实践 | 的 | 气息 | - | 控制 | 给予 | 一个 | 强化 | 纤维 | 到 | 这 | 所有的 |

['bri:ðɪŋ] [ˌæpə'reɪtəs] .

| breathing | apparatus | . |
|---|---|---|
| 呼吸 | 设备 | . |

呼吸控制练习能增强整个呼吸系统的韧性。

[ðɪs] [ænd; ənd][ðə; ði] ['kɒnstənt] ['pjʊrɪfaɪɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] [blʌd] [dɪ'veləp] [ðə; ði] ['bɑ:diz] ['vaɪt(ə)l] ['fɔ:sɪz]

| This | and | the | constant | purifying | of | the | blood | develop | the | body's | vital | forces |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 和 | 这 | 持续的 | 净化 | 的 | 这 | 血 | 发展 | 这 | 身体的 | 必不可少的 | 力量 |

[tu:; tə][ðə; ði] [haɪɪst] [dɪ'gri:] ['pɒsəb(ə)l] ,

| to | the | highest | degree | possible | , |
|---|---|---|---|---|---|
| 到 | 这 | 最高 | 程度 | 可能的 | , |

这种作用以及血液的不断净化，能够最大限度地增强人体的生命力。

[ə'genst] [wɪtʃ] [dɪ'zi:z] [ɪz] ['rendəd] ['paʊələs] .

| against | which | disease | is | rendered | powerless | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 反对 | 哪个 | 疾病 | 是 | 渲染 | 无力 | . |

疾病在这种攻击下毫无招架之力。

[ðʌs] [wʌn] [meɪ] ['entə(r)]['ɪntu:] [pə'zeʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði] [helθ] [ænd; ənd] [streŋθ] [ðæt] [ɑ:(r); ə(r)][hɪz; ɪz]

| Thus | one | may | enter | into | possession | of | the | health | and | strength | that | are | his |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因此 | 一 | 可能 | 进入 | 进入 | 拥有 | 的 | 这 | 健康 | 和 | 力量 | 那 | 是 | 他的 |

[baɪ] [raɪt] ;

| by | right | ; |
|---|---|---|
| 经过 | 正确的 | ; |

如此一来，一个人便能获得他理应拥有的健康和力量;

[ænd; ənd] [ðʌs] , [ænd; ənd] [ðʌs] ['əʊnli] , [ʃæl; ʃəl][hi:; hi] [nəʊ] [ðə; ði][dʒɔɪ][ɒv; əv][laɪf] .

| and | thus | , | and | thus | only | , | shall | he | know | the | joy | of | life | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 因此 | , | 和 | 因此 | 仅有的 | , | 将 | 他 | 知道 | 这 | 喜悦 | 的 | 生活 | . |

只有这样，他才能体会到人生的乐趣。

[hɪə(r)][ɪz][æn; ən][ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [wɒt] [meɪ] [bi:; bi] [dʌn] [baɪ] ['sɪəriəs] [ænd; ənd] [pə'sɪstənt]

| Here | is | an | illustration | of | what | may | be | done | by | serious | and | persistent |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这里 | 是 | 一个 | 插图 | 的 | 什么 | 可能 | 是 | 完毕 | 经过 | 严肃的 | 和 | 执着的 |

[ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə] ['bri:ðɪŋ] .

| attention | to | breathing | . |
|---|---|---|---|
| 注意力 | 到 | 呼吸 | . |

下面举例说明认真、持续地关注呼吸可以取得怎样的成果。

[ˌaɪ 'ti:][mʌst; məst][bi:; bi] [ˌʌndə'stʊd] , [haʊ'evə(r)] , [ðæt][aɪ][baɪ][nəʊ] [mi:nz] [əd'vaɪz]['ʌðə(r)z][tu:; tə]

| It | must | be | understood | , | however | , | that | I | by | no | means | advise | others | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 必须 | 是 | 理解 | , | 然而 | , | 那 | 我 | 经过 | 不 | 方法 | 建议 | 其他的 | 到 |

['fɒləʊ] [maɪ][ɪg'zɑ:mp(ə)l] ,

| follow | my | example | , |
|---|---|---|---|
| 跟随 | 我的 | 例子 | , |

但是必须说明的是，我绝不建议其他人效仿我的做法。

[ɔ:l'ðəʊ] [aɪ] [bɪ'li:v] [ˌaɪ 'ti:][kwaɪt]['pɒsəb(ə)l][fɔ:(r); fə(r)] ['enibɒdi] — [mæn] , ['wʊmən] , [bɔɪ] [ɔ:(r)][gɜ:l] —

| although | I | believe | it | quite | possible | for | anybody | — | man | , | woman | , | boy | or | girl | — |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 虽然 | 我 | 相信 | 它 | 相当 | 可能的 | 为了 | 任何人 | — | 男人 | , | 女士 | , | 男生 | 或者 | 女孩 | — |

[baɪ] ['kɒnstənt] ['præktɪs] ,

| by | constant | practice | , |
|---|---|---|---|
| 经过 | 持续的 | 实践 | , |

虽然我相信任何人——无论男女老少——只要不断练习，都有可能做到，

[tu:; tə] [dɪ'veləp] [ðə; ði] [seɪm] ['pɜ:fɪkt] [rɪ'zɪstəns] [ðæt] [aɪ][maɪ'self][hæv; həv] .

| to | develop | the | same | perfect | resistance | that | I | myself | have | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 到 | 发展 | 这 | 相同的 | 完美的 | 反抗 | 那 | 我 | 我 | 有 | . |

培养出和我一样的完美抵抗力。

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['pɪəriəd][ɒv; əv][faɪv] [j'iəz] ,

| For | a | period | of | five | years | , |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 一个 | 时期 | 的 | 五 | 年 | , |

在五年期间，

[ai][hæv; həv] [meɪd] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [ruːl] [tuː; tə] [dres] [ɪn]['dʒænjuəri][ɪg'zæktli][æz; əz][ɪn][dʒʊ'laɪ] — [ɪk'sept] [ɪn]

| I | have | made | it | a | rule | to | dress | in | January | exactly | as | in | July | — | except | in |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 有 | 制成 | 它 | 一个 | 规则 | 到 | 裙子 | 在 | 一月 | 确切地 | 作为 | 在 | 七月 | — | 除了 | 在 |

[ðə; ði]['mætə(r)][ɒv; əv][æn; ən]['əʊvəkəʊt] . [ - ]

| the | matter | of | an | overcoat | . | [ | 18 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 事情 | 的 | 一个 | 大衣 | . | [ | - | ] |

我给自己定了一条规矩：一月份的穿着要和七月份一样——除了外套。[18]

[ai][gəʊ] [wɪ'ðaʊt] ['ʌndəˌkləʊðɪŋ] , [ai][weə(r)][nəʊ] ['weɪskəʊt] , ( [vest] ) .

| I | go | without | underclothing | , | I | wear | no | waistcoat | , | ( | vest | ) | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 去 | 没有 | 内衣 | , | 我 | 穿 | 不 | 马甲 | , | ( | 背心 | ) | . |

我不穿内衣，也不穿背心。

[ai][duː; də][nɒt] [teɪk] [ɪk'sepʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði] ['weərɪŋ] [baɪ]['ʌðə(r)z][ɒv; əv] [sʌtʃ] ['gɑːmənts] , ['djʊərɪŋ]

| I | do | not | take | exception | to | the | wearing | by | others | of | such | garments | , | during |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 做 | 不是 | 拿 | 例外 | 到 | 这 | 穿着 | 经过 | 其他的 | 的 | 这样的 | 服装 | , | 期间 |

[ðə; ði]['wɪntə(r)] [mʌnθs] .

| the | winter | months | . |
|---|---|---|---|
| 这 | 冬天 | 几个月 | . |

我不反对其他人在冬季穿着这样的服装。

[bʌt; bət][fɔː(r); fə(r)][maɪ'self] ,

| But | for | myself | , |
|---|---|---|---|
| 但 | 为了 | 我 | , |

但就我个人而言，

[æz; əz][ai]['grædʒuəli] ['lɜːnɪd] [tuː; tə] [teɪk] [əd'vɑːntɪdʒ] [ɒv; əv] [ˌsɪstə'mætɪk] ['briːðɪŋ] ['eksəsaɪzɪz]

| as | I | gradually | learned | to | take | advantage | of | systematic | breathing | exercises |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 我 | 逐步地 | 学习 | 到 | 拿 | 优势 | 的 | 系统 | 呼吸 | 练习 |

[ænd; ənd] [ðʌs] [tuː; tə] [tʃɑːdʒ] [maɪ] [blʌd] [ə'bʌndəntli] [wɪð] ['ɒksɪdʒən] ,

| and | thus | to | charge | my | blood | abundantly | with | oxygen | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 因此 | 到 | 收费 | 我的 | 血 | 大量 | 和 | 氧 | , |

当我逐渐学会利用系统的呼吸练习，从而使血液中充满氧气时，

[ðə; ði] [nə'sesəti] [fɔː(r); fə(r)] [mʌtʃ] ['kləʊðɪŋ] [dɪsə'pɪəd] .

| the | necessity | for | much | clothing | disappeared | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 必要性 | 为了 | 很多 | 衣服 | 消失 | . |

对大量衣物的需求消失了。

['ʌndəweə(r)] [gruː] [tuː; tə][biː; bi] [ʌn'kʌmftəb(ə)l] .

| Underwear | grew | to | be | uncomfortable | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 内衣 | 生长 | 到 | 是 | 不舒服 | . |

内衣穿起来越来越不舒服。

[ai] [faʊnd] [maɪ'self][bəuθ] ['hæpɪə] [ænd; ənd] [h'ɛlθɪɐ] [wɪ'ðaʊt] [ˌaɪ 'tiː] .

| I | found | myself | both | happier | and | healthier | without | it | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 成立 | 我 | 两个都 | 更快乐 | 和 | 更健康 | 没有 | 它 | . |

我发现没有它，我既更快乐也更健康。

[wen] [ai][wɔː(r)][ðə; ði] ['hevɪə] ['kləʊðɪŋ] [ɪn]['wɪntə(r)] , [ai] ['sʌfəd] [frɒm; frəm]['friːkwənt][k'əʊldz] .

| When | I | wore | the | heavier | clothing | in | winter | , | I | suffered | from | frequent | colds | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 我 | 穿着 | 这 | 较重 | 衣服 | 在 | 冬天 | , | 我 | 遭受 | 从 | 频繁 | 感冒 | . |

冬天穿厚衣服的时候，我经常感冒。

[naʊ] [ai][ˌeɪ 'em] ['reəli] ['trʌbld] [ɪn] [ðæt] ['mænə(r)] .

| Now | I | am | rarely | troubled | in | that | manner | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 现在 | 我 | 是 | 很少 | 麻烦 | 在 | 那 | 方式 | . |

现在我很少再有这种烦恼了。

[ɪf] , [θruː] ['keələsnəs] , [ai][duː; də] [kætʃ] [kəʊld] ,
**If , through carelessness , I do catch cold ,**
如果 , 通过 疏忽 , 我 做 抓住 寒冷的 ,

如果我因为粗心大意而感冒了，

[ai][ˌeɪ 'em]['eɪb(ə)l] ['iːzəli] [tuː; tə] [θrəʊ] [ˌaɪ 'tiː] [ɒf] [wɪ'ðɪn] ['twenti] - [fɔː(r)] ['aʊəz] [baɪ] [miːnz] [ɒv; əv]['ekstrə]
**I am able easily to throw it off within twenty - four hours by means of extra**
我 是 有能力的 容易地 到 扔 它 离开 之内 二十 - 四 小时 经过 方法 的 额外的
['præktɪs] [ɪn] [diːp] ['briːðɪŋ] ,
**practice in deep breathing ,**
实践 在 深的 呼吸 ,

我可以通过加强深呼吸练习，在24小时内轻松摆脱它。

[tə'geðə(r)] [wɪð] [ə; eɪ] [ʃɔːt] [fɑːst] .
**together with a short fast .**
一起 和 一个 短的 快速地 .

同时进行短暂的禁食。

[ai][duː; də][nɒt] [wɪʃ] [tuː; tə][ɪn'fɜː(r)] [ðæt] [ðə; ði] ['hevɪə] ['kləʊðɪŋ] [ɪz][ðə; ði] [kɔːz] [ɒv; əv][k'əʊldz] .
**I do not wish to infer that the heavier clothing is the cause of colds .**
我 做 不是 希望 到 推断 那 这 较重 衣服 是 这 原因 的 感冒 .

我并不想暗示穿厚衣服是感冒的原因。

[maɪ] [pɔɪnt] [ɪz] , ['rɑːðə(r)] ,
**My point is , rather ,**
我的 观点 是 , 相当 ,

我的观点是，

[ðæt] [ðə; ði]['ekstrə] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['ɒksɪdʒən][ai] [teɪk] ['ɪntuː][maɪ] [blʌd] [sə'plaɪz] [ðə; ði] [pleɪs] [ɒv; əv]
**that the extra amount of oxygen I take into my blood supplies the place of**
那 这 额外的 数量 的 氧 我 拿 进入 我的 血 补给品 这 地方 的
[ðə; ði] ['gɑːmənts] ['fɔːməli] [wɔːn] [baɪ][ˌem 'iː] ,
**the garments formerly worn by me ,**
这 服装 以前 磨损 经过 我 ,

我血液中额外摄入的氧气，就相当于我以前穿的衣服的替代品。

[æz; əz] [wel] [æz; əz][ækts][ɪn] [kən'sjuːmɪŋ] , [ɔː(r)] ['bɜːnɪŋ] [ʌp] , [ðə; ði] ['pɔɪzənəs] [mə'tɪəriəl] [ðæt] ['gæðəz]
**as well as acts in consuming , or burning up , the poisonous material that gathers**
作为 出色地 作为 行为 在 消费 , 或者 燃烧 向上 , 这 有毒 材料 那 聚集
[ɪn][ðə; ði] [t'ɪʃuːz] ,
**in the tissues ,**
在 这 组织 ,

同时还能消耗或燃烧掉积聚在组织中的有毒物质。

[ænd; ənd] [ tend ] [tuː; tə] [meɪk] [juː; jʊ] [fiːl] [kəʊld] . [ - ]
**and tends to make you feel cold . [ 19 ]**
和 倾向于 到 制作 你 感觉 寒冷的 . [ - ]

而且容易让人感到寒冷。[19]

[let] [ˌem 'iː] [rɪ'piːt] [ðæt] [ai][duː; də][nɒt][əd'vaɪz] ['eniwʌn] [tuː; tə][ɪk'sperɪmənt] [wɪð] [ðə; ði] ['weərɪŋ] [ɒv; əv]
**Let me repeat that I do not advise anyone to experiment with the wearing of**
让 我 重复 那 我 做 不是 建议 任何人 到 实验 和 这 穿着 的
['sʌmə(r)] [ə'pærəl] [ɪn]['wɪntə(r)][ʌn'tɪl]['ɑːftə(r)] ['sevrəl] [mʌnθs] [ɒv; əv] [ˌsɪstə'mætɪk] ['briːðɪŋ] ['eksəsaɪzɪz] ,
**summer apparel in winter until after several months of systematic breathing exercises ,**
夏天 服饰 在 冬天 直到 后 一些 几个月 的 系统 呼吸 练习 ,

我再次重申，我建议任何人在进行几个月的系统性呼吸练习之前，不要尝试在冬天穿夏天的衣服。

[wɪð] [ðə; ði] ['kɒnsɪkwənt] [ɪn'rɪtʃɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] [blʌd] .
**with the consequent enriching of the blood .**
和 这 后果 丰富的 的 这 血 .

从而使血液富集。

[ðə; ði]['mætə(r)] , [laɪk] [ðæt] [ɒv; əv][ðə; ði][kəʊld][bæθ.bɑ:θ] , [ɪz][wʌn][fɔ:(r); fə(r)][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [dɪˌskrɪmɪ'neɪʃn]

| The | matter | , | like | that | of | the | cold | bath | , | is | one | for | individual | discrimination |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 事情 | , | 喜欢 | 那 | 的 | 这 | 寒冷的 | 洗澡 | , | 是 | 一 | 为了 | 个人 | 歧视 |

.

:

.

这个问题，就像冷水浴的问题一样，需要具体问题具体分析。

[ɪn][maɪ] [əʊn] [keɪs] , [ðə; ði] ['laɪtə(r)] [gɑ:b] [hæz; həz] [bɪ'kʌm] ['æktʃuəli] [ə; eɪ] [nə'sesəti] [fɔ:(r); fə(r)]

| In | my | own | case | , | the | lighter | garb | has | become | actually | a | necessity | for |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 我的 | 自己的 | 案件 | , | 这 | 打火机 | 外衣 | 有 | 变得 | 实际上 | 一个 | 必要性 | 为了 |

['kʌmfərts] [seɪk] .

| comfort's | sake | . |
|---|---|---|
| 舒适 | 清酒 | . |

就我个人而言，轻便的服装实际上已经成为一种舒适的必需品。

[waɪ] [wi:; wi] [ʃʊd; ʃəd] [ɪ'stæblɪʃ] [sku:lz] [tu:; tə] [ti:tʃ] [ðə; ði] [nju:] ['saɪəns] [ɒv; əv] ['bri:ðɪŋ]

| Why | We | Should | Establish | Schools | To | Teach | The | New | Science | of | Breathing |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为什么 | 我们 | 应该 | 建立 | 学校 | 到 | 教 | 这 | 新的 | 科学 | 的 | 呼吸 |

为什么我们应该建立学校来教授呼吸这门新科学

[wɒt'evə(r)] [ðə; ði] ['dɪfrənt] ['sɪstəmz] [fɔ:(r); fə(r)]['mʌskjələ(r)][ænd; ənd] [helθ] [dɪ'veləpmənt] [meɪ] [bi:; bi] ,

| Whatever | the | different | systems | for | muscular | and | health | development | may | be | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 任何 | 这 | 不同的 | 系统 | 为了 | 肌肉发达的 | 和 | 健康 | 发展 | 可能 | 是 | , |

无论肌肉和健康发育的不同系统是什么，

[ðə; ði]['vælju:][ɒv; əv] [dɪ'veləpɪŋ] [ðəʊz] ['vaɪt(ə)l] ['ɪnə(r)]['ɔ:rgənz] — [ðə; ði] [hɑ:t] , [ðə; ði] [lʌŋz] [ænd; ənd]

| the | value | of | developing | those | vital | inner | organs | — | the | heart | , | the | lungs | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 价值 | 的 | 发展 | 那些 | 必不可少的 | 内 | 器官 | — | 这 | 心 | , | 这 | 肺 | 和 |

[ðə; ði][daɪ'dʒestɪv]['ɔ:rgənz] ,

| the | digestive | organs | , |
|---|---|---|---|
| 这 | 消化 | 器官 | , |

发育这些重要内脏器官——心脏、肺和消化器官——的价值，

[ɪz] ['i:zəli] [ˌʌndə'stʊd] .

| is | easily | understood | . |
|---|---|---|---|
| 是 | 容易地 | 理解 | . |

很容易理解。

[ə; eɪ] [lɑ:dʒ] [ɑ:m] , [ɔ:(r)][ə; eɪ] ['wʌndəf(ə)l] [leg] [dɪ'veləpmənt] ['kænɒt] [help] [ði:z] ['ɪnə(r)]['ɔ:rgənz] ,

| A | large | arm | , | or | a | wonderful | leg | development | cannot | help | these | inner | organs | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一个 | 大的 | 手臂 | , | 或者 | 一个 | 精彩的 | 腿 | 发展 | 不能 | 帮助 | 这些 | 内 | 器官 | , |

粗壮的手臂或发达的腿部对这些内脏器官并无益处。

[ɪf] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)]['nætʃ(ə)rəli] [wi:k] , [ɔ:(r)] [ɪf] [ðeɪ] [hæv; həv] [bi:n] ['wi:kənd] .

| if | they | are | naturally | weak | , | or | if | they | have | been | weakened | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 他们 | 是 | 自然 | 虚弱的 | , | 或者 | 如果 | 他们 | 有 | 到过 | 减弱 | . |

如果他们天生体弱，或者体弱多病。

[ðə; ði] [pɔɪnt] [ɪz] — [wɒt] [wɪl] [gɪv] [helθ] [tu:; tə] [ði:z] ['ɔ:rgənz][ðə; ði][ˌfʌndə'ment(ə)l][ɔ:(r)]['məʊtə(r)]

| The | point | is | — | what | will | give | health | to | these | organs | the | fundamental | or | motor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 观点 | 是 | — | 什么 | 将要 | 给 | 健康 | 到 | 这些 | 器官 | 这 | 基本的 | 或者 | 发动机 |

['paʊə(r)][tu:; tə][ɔ:l] [helθ] .

| power | to | all | health | . |
|---|---|---|---|---|
| 力量 | 到 | 全部 | 健康 | . |

关键在于——什么才能赋予这些器官健康以根本的或动力，从而促进整体健康。

['speʃ(ə)l]['eksəsaɪzɪz][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] [lʌŋz] , [ðæt] [ɪz] , ['kɒnʃəs] [di:p] ['bri:ðɪŋ] ['eksəsaɪzɪz] [ - ]

| Special | exercises | for | the | lungs | , | that | is | , | conscious | deep | breathing | exercises | [ | 20 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 特别的 | 练习 | 为了 | 这 | 肺 | , | 那 | 是 | , | 有意识的 | 深的 | 呼吸 | 练习 | [ | - | ] |

肺部特殊锻炼，即有意识的深呼吸练习[20]

[fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ][spə'sɪfɪk]['pɪəriəd][ɒv; əv][taɪm] , [wɪl] [gɪv] [rɪ'zʌlts] [wɪtʃ] [fju:] ['ri:əlaɪz] .

| for | a | specific | period | of | time | , | will | give | results | which | few | realize | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 一个 | 具体的 | 时期 | 的 | 时间 | , | 将要 | 给 | 结果 | 哪个 | 很少 | 意识到 | . |

在特定时间内，将会取得鲜为人知的成果。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ɔ:l][səʊ]['sɪmp(ə)l] [ðæt] [məʊst][ɒv; əv][ju: 'es] ['kænɒt] [bɪ'li:v] [ˌaɪ 'ti:] , [laɪk][ɔ:l] [tru:ðz] .

| It | is | all | so | simple | that | most | of | us | cannot | believe | it | , | like | all | truths | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 全部 | 所以 | 简单的 | 那 | 最多 | 的 | 我们 | 不能 | 相信 | 它 | , | 喜欢 | 全部 | 真相 | . |

这一切都太简单了，以至于我们大多数人都难以置信，就像所有真理一样。

[ðə; ði]['mæksɪməm] [ˌɒksɪdʒə'neɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] [blʌd] [θru:] ['teɪkɪŋ] [ɪn] [lɑ:dʒ] [k'wɒntɪtɪz] [ɒv; əv][eə(r)]

| The | maximum | oxygenation | of | the | blood | through | taking | in | large | quantities | of | air |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 最大限度 | 氧合作用 | 的 | 这 | 血 | 通过 | 采取 | 在 | 大的 | 数量 | 的 | 空气 |

— [ˌðeə'baɪ] ['fi:dɪŋ] [ðə; ði]['ɔ:rgənz] [wɪð] ['pjʊrər] [blʌd] — [ðə; ði] [ɪm'pru:vd] [ˌsɜ:kjə'leɪʃ(ə)n] ,

| — | thereby | feeding | the | organs | with | purer | blood | — | the | improved | circulation | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| — | 从而 | 喂养 | 这 | 器官 | 和 | 更纯净 | 血 | — | 这 | 改进 | 循环 | , |

通过吸入大量空气使血液达到最大程度的氧合——从而为器官提供更纯净的血液——改善血液循环，

[ðə; ði] [ɪg'zɪləreɪtɪd] ['hɑ:tbi:t] , [ðə; ði] ['drɔ:ɪŋ] [ə'weɪ] [ɒv; əv] ['draʊzinəs] [frɒm; frəm][ðə; ði][breɪn] ,

| the | exhilarated | heartbeat | , | the | drawing | away | of | drowsiness | from | the | brain | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 兴奋 | 心跳 | , | 这 | 绘画 | 离开 | 的 | 睡意 | 从 | 这 | 脑 | , |

兴奋的心跳，大脑中睡意的消退，

[ðə; ði] [ɪm'pru:vd] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] [θru:] [ðə; ði] [ʌn'kɒnʃəs] ['mæsɑ:ʒ] [ɒv; əv][ðə; ði]['ləʊə(r)]

| the | improved | digestion | through | the | unconscious | massage | of | the | lower |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 改进 | 消化 | 通过 | 这 | 无意识 | 按摩 | 的 | 这 | 降低 |

['ɔ:rgənz] ,

| organs | , |
|---|---|
| 器官 | , |

通过无意识地按摩下腹部器官来改善消化功能，

[ɔ:l] [ði:z] [wɪl] [ʃəʊ] [wɒt] [rɪ'zʌlts] [ɑ:(r); ə(r)][əb'teɪnəb(ə)l] .

| all | these | will | show | what | results | are | obtainable | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 全部 | 这些 | 将要 | 展示 | 什么 | 结果 | 是 | 可获得 | . |

所有这些都将显示可以取得哪些结果。

[ɪf] [ðə; ði] ['tʃɪldrən] [ɪn]['aʊə(r)] [sku:lz] [wɜ:(r); wə(r)] [tɔ:t] ['kɒnʃəs] , [di:p] ,

| If | the | children | in | our | schools | were | taught | conscious | , | deep | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 这 | 孩子们 | 在 | 我们的 | 学校 | 是 | 教授 | 有意识的 | , | 深的 | , |

如果我们学校里的孩子们接受的是有意识的、深刻的教育，

[sləʊ] ['bri:ðɪŋ] [æt; ət] [ðæt] ['pɪəriəd][ɒv; əv][ðeə(r)][laɪvz; lɪvz] [wen] ['bɒdi] [ænd; ənd][maɪnd][ɑ:(r); ə(r)]

| slow | breathing | at | that | period | of | their | lives | when | body | and | mind | are |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 慢的 | 呼吸 | 在 | 那 | 时期 | 的 | 他们的 | 生活 | 什么时候 | 身体 | 和 | 头脑 | 是 |

['fleksəb(ə)l] ,

| flexible | , |
|---|---|
| 灵活的 | , |

在他们生命中身体和精神都比较灵活的时期，呼吸会变得缓慢。

[ðə; ði]['hæbɪt] [wʊd] [bi:; bi] ['i:zəli] [fɔ:md] [fɔ:(r); fə(r)][laɪf] .

| the | habit | would | be | easily | formed | for | life | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 习惯 | 会 | 是 | 容易地 | 形成 | 为了 | 生活 | . |

这种习惯很容易养成，终身受用。

[ðɪs] ['hæbɪt] [wʊd] ['ʃʊəli; 'ʃɔ:li][waɪp] [aʊt] [kən'sʌmpʃ(ə)n] [wɪ'ðɪn] [tu:] [ˌdʒenə'reɪʃnz] .

| This | habit | would | surely | wipe | out | consumption | within | two | generations | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 习惯 | 会 | 一定 | 擦拭 | 出去 | 消耗 | 之内 | 二 | 几代人 | . |

这种习惯肯定会在两代人之内彻底摧毁消费主义。

[m'ɪliənz] [ɒv; əv]['hju:mən] ['bi:ɪŋs] [daɪ] ['jɪəli] [frɒm; frəm] [ðɪs] , [ðə; ði] ['greɪtɪst] ['hju:mən] ['menəs] .

| Millions | of | human | beings | die | yearly | from | this | , | the | greatest | human | menace | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 百万 | 的 | 人类 | 生物 | 死 | 每年 | 从 | 这 | , | 这 | 最 | 人类 | 威胁 | . |

每年有数百万人死于这种人类面临的最大威胁。

[waɪ] [nɒt] , ['ðeəfɔː(r)] , [hæv; həv] [skuːlz] [fɔː(r); fə(r)] ['briːðɪŋ] .

| **Why** | **not** | **,** | **therefore** | **,** | **have** | **schools** | **for** | **breathing** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为什么 | 不是 | , | 所以 | , | 有 | 学校 | 为了 | 呼吸 | . |

那么，为什么不设立呼吸学校呢?

['ʃʊəli; 'ʃɔːli] [ðɪs] [ɪk'sperɪmənt] [ɪz] [ɪn'taɪtld] [tuː; tə][ə; eɪ] [pleɪs] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] ['hʌndrədz] [ɒv; əv]['ʌðə(r)]

| **Surely** | **this** | **experiment** | **is** | **entitled** | **to** | **a** | **place** | **among** | **the** | **hundreds** | **of** | **other** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一定 | 这 | 实验 | 是 | 标题 | 到 | 一个 | 地方 | 之中 | 这 | 数百 | 的 | 其他 |

[ɪk'sperɪm(ə)nts] [wɪtʃ] [hæv; həv] [biːn] [ænd; ənd] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] ['biːɪŋ] [traɪd] .

| **experiments** | **which** | **have** | **been** | **and** | **which** | **are** | **being** | **tried** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 实验 | 哪个 | 有 | 到过 | 和 | 哪个 | 是 | 存在 | 尝试 | . |

这项实验当然应该与已经进行和正在进行的数百项其他实验一样，占有一席之地。

[-] [nəʊt] :

| **TRANSCRIBER'S** | **NOTE** | **:** |
|---|---|---|
| 转录员的 | 笔记 | : |

转录员注:

['ɒbviəs] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l]['erə(r)z][hæv; həv] [biːn] [kə'rektɪd] .

| **Obvious** | **typographical** | **errors** | **have** | **been** | **corrected** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 明显的 | 印刷 | 错误 | 有 | 到过 | 已更正 | . |

明显的拼写错误已更正。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神